ہوم اکنامکس

(گھریلو معاشیات)

سا تویں جماعت کے لیے



بلوچستان ٹیکسٹ بک بورڈ، کوئٹہ

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

عزیز طلباء

بلوچستان ٹیکسٹ بک بورڈ طلباء کے لئے درسی کتب کی تیاری پر مامور ہے۔ بورڈ اس سلسلے میں نامور ماہرین تعلیم کی خدمات سے استفادہ کرتا ہے جو شب و روز کی عرق ریزی کے بعد کتابوں کو آخری شکل دیتے ہیں۔ اگرچہ کتابوں کے مواد اور معیار کو بہتر بنانے کے لئے ہم مسلسل کوششیں کر رہے ہیں، اس کے باوجود بھی بہتری کی گنجائش برقرار رہتی ہے، غلطیوں کے امکانات کو رد نہیں کیا جاسکتا۔ اس پس منظر میں طلباء اساتذہ کرام اور والدین سے گزارش ہے کہ وہ ہماری رہنمائی فرمائیں تاکہ ان کتب کے معیار کو مزید بہتر بنایا جاسکے۔

پروفیسر منیر احمد خان کاکڑ

چیئرمین

بلوچستان ٹیکسٹ بک بورڈ کوئٹہ

فون: ۸۵۰۱۶۳

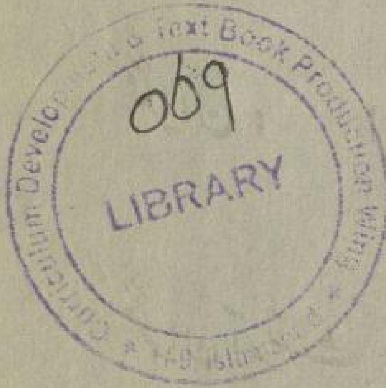
زرعی و تکنیکی تعلیم

مُطابق

جدید نصاب

ہوم اکنامکس 7

(گھریلو معاشیات)





پبلشرز: قاسم بک ڈپو آرچر روڈ کوئٹہ

برائے:

بلوچستان ٹیکسٹ بک بورڈ - کوئٹہ

تیار کردہ پنجاب ٹیکسٹ بک بورڈ منظور کردہ محکمہ تعلیم
حکومت بلوچستان بطور واحد نصابی کتاب برائے مدارس صوبہ بلوچستان
بمطابق نوٹیفکیشن نمبر/2-7/79-E-Academic مورخہ 25 ستمبر 1989

مصنفین :

مسز صفیہ نذیر چغتائی
مسز انجم نواز
مس وسیم بانو

مدیران :

مسز عائشہ اختر
مس زیبندہ مشکور

نگران : زولیخہ نذیر

نگران آرٹسٹ :

محمد ظہیر الحق

کاتب = محمد صدیق

قلات پریس
رستم جی لین جناح روڈ، کوئٹہ

فہرست مضامین

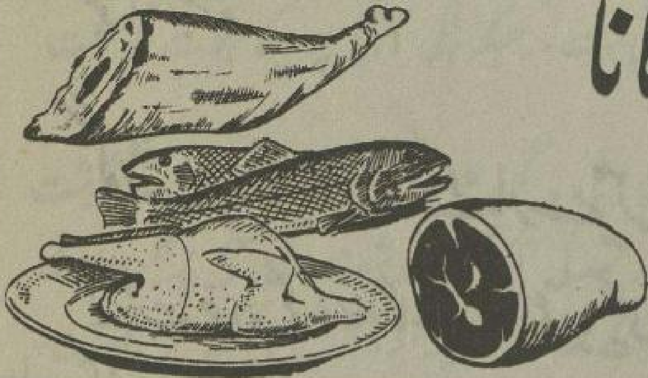
بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

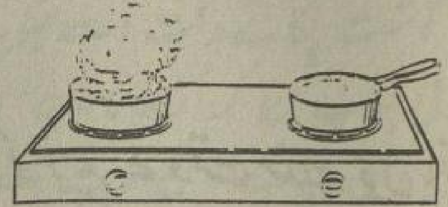
غذا
اور
غذائیت





گوشت پکانا





گوشت کی غذائیت اور فوائد

گوشت ہماری روزمرّہ غذا کا ایک اہم جزو ہے۔ گو سبزیوں اور دالوں کو بھی اسی قدر اہمیت حاصل ہے۔ بکرے، دُنبے اور گائے کے گوشت میں پروٹین اور وٹامن بی کمپلیکس و معدنی نمکیات کافی مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ مُرغی اور مچھلی کا گوشت بھی پروٹین حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔ جانوروں کے پایوں اور ہڈیوں میں کیلشیم اور فاسفورس موجود ہوتا ہے۔ کلیجی اور گُردے پروٹین اور آئرن فراہم کرنے کا بہترین ذریعہ ہیں۔ اِس کے علاوہ اِن میں معدنی نمکیات اور وٹامن بھی کافی مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔

گوشت میں 75 فی صد پانی اور 25 فی صد ٹھوس مادے ہوتے ہیں۔ یہ ٹھوس مادے پروٹین، وٹامن اور معدنی نمکیات پر مشتمل ہیں جو صحت و تندرستی اور جسمانی نشو و نما کے لیے نہایت ضروری ہیں۔ کیونکہ ان میں سے ہر غذائی جزو کوئی نہ کوئی اہم کام سرانجام دیتا ہے۔ مثلاً خلیوں و بافتوں کی تخلیق و مرمّت کرنا، ہڈیوں کی نشو و نما کرنا، جسم میں قوّتِ مدافعت پیدا کرنا وغیرہ وغیرہ۔

گوشت کی اقسام

رنگت کے لحاظ سے گوشت کی دو اقسام ہیں یعنی

1۔ سفید گوشت ۔ اس میں مُرغی، بطخ، خرگوش، کبوتر، مُرغابی اور مچھلی کا گوشت شامل ہے۔

زُود ہضم لیکن کم قوّت بخش ہوتا ہے۔

2۔ سُرخ گوشت : اِس میں بکرے، دُنبے اور گائے کا گوشت شامل ہے۔ یہ بہت قوّت بخش ہوتا ہے۔

گوشت خریدنے کے بارے میں ہدایات

گوشت خواہ بکرے، گائے، مُرغی یا مچھلی کا ہو۔ اس کو خریدتے وقت مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔

1۔ گوشت خریدتے وقت اُس کی رنگت کو دیکھنا چاہیے۔ کیونکہ کم عُمر جانور کا گوشت ہلکے گلابی رنگ کا ہوتا ہے۔ جب کہ بڑی عُمر کے جانور کا گوشت سیاہی مائل ہلکے سُرخ رنگ کا ہوتا ہے۔

2۔ تازہ گوشت صاف سُتھرا اور مخصُوص خوشبُو کا حامل ہوتا ہے اور اس کا رنگ گلابی مائل سُرخ ہوتا ہے۔

3۔ تازہ اور صحت مند جانور کے گوشت پر شعبۂ صحت کی مُہر لگی ہوتی ہے۔

4۔ تازہ گوشت اپنی شکل برقرار رکھتا ہے اور اس کے ریشے نرم، کھڑے کھڑے مگر مضبوطی سے ایک دوسرے کے ساتھ جُڑے ہوتے ہیں۔ دیکھنے میں تر و تازہ اور رَس دار لگتا ہے۔ جبکہ باسی گوشت میں سے ناگوار سی بدبُو آنے لگتی ہے۔

گوشت پکانے کے بارے میں ہدایات

گوشت پکاتے وقت چند احتیاطی تدابیر پر عمل کرنا ضروری ہے۔ تاکہ اس کی غذائیت ضائع نہ ہو۔ مثلاً

1۔ تازہ گوشت کو زیادہ دیر پانی سے نہ دھوئیں۔ بلکہ بہتر تو یہ ہے کہ اسے ایک دو مرتبہ صاف پانی سے دھولیں یا گیلے کپڑے سے صاف کر لیں۔

2۔ فریزر سے نکالا ہُوا گوشت چونکہ دھو کر ہی رکھا جاتا ہے۔ اس لیے اسے پانی

میں نہ رکھیں۔ بلکہ براہِ راست پکنے کے لیے رکھ دیں۔

3۔ گوشت ہمیشہ ہلکی آنچ پر پکائیں۔ کیونکہ تیز آنچ پر پکانے سے وہ جلدی گل جاتا ہے اور اس کے ذائقے اور غذائیت میں کمی آجاتی ہے۔ جبکہ ہلکی آنچ پر پکے ہُوئے گوشت کی بوٹیاں نرم اور خوش ذائقہ ہوتی ہیں۔

4۔ گوشت پکاتے وقت اسے بھُوننے کی بجائے زیادہ گھی میں تل لیں کیونکہ تلنے سے گوشت کا پانی بھاپ بن کر اُڑ جاتا ہے اور بہت سے معدنی نمکیات گوشت کی سطح پر جم جاتے ہیں۔ اسی وجہ سے اس طریقے سے تیار کیے ہُوئے کھانے لذیذ اور خوش ذائقہ ہوتے ہیں۔

گوشت کے سالن

ہمارے اکثر گھرانوں میں گوشت کے سالن مختلف طریقوں سے پکائے جاتے ہیں۔ مثلاً بھُنا گوشت، قورمہ، سبزی گوشت، دال گوشت، کوفتے، تلی ہُوئی مچھلی، مچھلی کا سالن، مُرغی کا سالن، مُرغی روسٹ اور شامی کباب وغیرہ وغیرہ۔ ہر گھرانا ان کو پکانے کے لیے مخصوص انداز و طریقہ اپناتا ہے۔

گوشت خواہ کسی طریقے سے بھی پکایا جائے۔ اِس میں مصالحہ جات اور گھی کا استعمال ضرور ہوتا ہے اور ان میں بھی تھوڑی بہت غذائیت ضرور پائی جاتی ہے۔ مثلاً

مصالحہ جات غذا کو مزیدار بناتے ہیں اور کھانے کی اشتہا بڑھاتے ہیں۔ ان میں خوشبودار نامیاتی تیل ہوتے ہیں۔ جو ہضم کرنے والی رطوبتوں کا اخراج بڑھاتے ہیں جس سے غذا کو ہضم ہونے میں مدد ملتی ہے۔

گھی میں تلنے سے گوشت کی غذائیت قائم رہتی ہے۔ کیونکہ گوشت کو جب گھی میں تلا جاتا ہے۔ تو اس سے پانی بھاپ بن کر اُڑ جاتا ہے اور گوشت کی سطح پر معدنی نمکیات جم جاتے ہیں۔ نیز گھی کی چکنائی جسم میں ایندھن کا کام دیتی ہے اور جسم کو حرارت و توانائی فراہم کرتی ہے۔ چکنائی والی غذا دیر سے ہضم ہوتی ہے۔ اِس میں "وٹامن اے، ڈی، ای اور کے" موجود ہوتے ہیں۔ یہ جسم کے نازک حصّوں مثلاً دل، گُردے اور آنتوں وغیرہ کی حفاظت کرتے ہیں۔

سادہ گوشت (قورمہ)

خام اشیاء:

گوشت		= $\frac{1}{2}$ کلوگرام
گھی		= نصف پیالی (125 گرام)
پیاز		= دو بڑے
لہسن	(باریک کُوٹا ہُوا)	= ایک چائے کا چمچہ
ادرک	(باریک کُوٹا ہُوا)	= ایک چائے کا چمچہ
ہرا دھنیا		= حسبِ منشا
سُرخ مرچ	(باریک پسی ہُوئی)	= ایک چائے کا چمچہ
خُشک دھنیا	(باریک پسا ہُوا)	= ایک چائے کا چمچہ
ہلدی	(باریک پسی ہُوئی)	= $\frac{1}{4}$ چائے کا چمچہ
نمک		= ایک چائے کا چمچہ یا حسبِ ذائقہ
گرم مصالحہ	(باریک پسا ہُوا)	= آدھا چائے کا چمچہ
ٹماٹر		= حسبِ منشا
پانی		= حسبِ ضرورت

دیگر سامان:

دیگچی
سالن پکانے والا چمچہ
چھُری
چھلنی
پانی کے لیے برتن
ڈونگا
سالن نکالنے کے لیے چمچہ

طریقہ:
1- گوشت کو کسی کھلے برتن یا چھلنی میں ڈال کر صاف پانی سے ایک دو مرتبہ دھولیں۔
2- پیاز کا چھلکا اُتار کر لچھے دار کاٹ لیں۔
3- دیگچی میں گھی ڈال کر گرم کریں۔ اس میں پیاز ڈال کر ہلکا بادامی کرلیں اور گھی میں سے نکال کر علیحدہ رکھ لیں۔ اسی گھی میں لہسن اور ادرک کو تھوڑا سا بھون لیں۔ اور گھی میں سے نکال کر تیّار شدہ سُرخ پیاز ملا کر باریک پیس لیں۔
4- گھی میں گوشت اور ٹماٹر ڈال کر تیّار شدہ مصالحہ کے ساتھ بھُونیں۔ جب گوشت ہلکے گلابی رنگ کا ہو جائے تو دیگر اشیاء یعنی نمک، مرچ، گرم مصالحہ اور دھنیا ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔
5- بھُنے ہُوئے گوشت کو دو پیالی پانی ڈال کر دھیمی آنچ پر گلنے کے لیے رکھ دیں۔ گوشت سخت ہونے کی صورت میں پانی ذرا زیادہ بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ جب گوشت گل جائے تو حسبِ منشا شوربا رکھ لیں۔

آلو قیمہ

قیمہ خریدتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ قیمہ ران کے گوشت سے بنوایا جائے۔ کیونکہ اس میں ریشے زیادہ نہیں ہوتے۔ آلو یا کسی اور سبزی کے ساتھ ملا کر پکانے کے لیے مشین سے ایک ہی دفعہ نکلا ہُوا قیمہ موزوں رہتا ہے۔

آلو ایک مشہُور سبزی ہے۔ جسے سالن میں منفرد طور پر بھی یا دیگر سبزیوں نیز گوشت یا قیمہ کے ساتھ پکا کر کھانا بہتر ہے۔ آلو میں وٹامن سی، کاربوہائیڈریٹ اور آئرن کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

خام اشیاء

آلو	=	$\frac{1}{4}$ کلوگرام
قیمہ	=	$\frac{1}{2}$ کلوگرام

گھی	=	60 گرام
پیاز	=	2 عدد
لہسن	=	ایک چھوٹی گرہ
ادرک (باریک کُٹا ہُوا)	=	$\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ
ٹماٹر	=	2 عدد
ہرا دھنیا	=	حسبِ منشا
سُرخ مرچ	=	ایک چائے کا چمچہ
دھنیا (پسا ہُوا)	=	ایک چائے کا چمچہ
ہلدی	=	$\frac{1}{4}$ چائے کا چمچہ
نمک	=	$\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ
گرم مصالحہ	=	$\frac{1}{4}$ چائے کا چمچہ

دیگر سامان :

دیگچی
سالن پکانے والا چمچہ
چُھری
چھلنی
پانی کے لیے برتن
ڈونگا
سالن نکالنے کے لیے چمچہ

طریقہ :

1- گوشت کو چھلنی میں یا صافی میں ڈال کر اچھی طرح دھوئیں۔

2- پیاز کا چھلکا اُتار کر لچھے دار کاٹ لیں۔ دیگچی میں گھی ڈال کر پیاز کو ہلکی آنچ پر بھُونیں یہاں تک کہ اس کا رنگ ہلکا بادامی ہو جائے۔

3۔ گھی میں قیمہ ڈال کر بھُونیں تاکہ اِس کے کچّے پن کی بُو ختم ہو جائے۔
4۔ اس میں دیگر مصالحہ جات اور ٹماٹر ڈال کر اچھّی طرح بھُونیں تاکہ تمام مصالحہ جات یکجا ہو جائیں۔
5۔ آلو اچھی طرح دھو لیں۔ ان کو چھیلتے وقت نہایت باریک چھلکا اتاریں اور چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
6۔ تیّار شدہ قیمہ میں آلو کے ٹکڑے ڈال کر اچھی طرح بھُونیں اور ہلکی آنچ پر تھوڑی دیر کے لیے دم پر رکھ دیں۔ اس کے اُوپر سبز مرچیں اور سبز دھنیا کاٹ کر ڈال دیں۔

سوالات

1۔ گوشت کی غذائیت پر نوٹ لکھیں۔
2۔ رنگت کے لحاظ سے گوشت کی اقسام تحریر کریں؟
3۔ اچھے گوشت کی پہچان کیونکر کی جا سکتی ہے؟
4۔ گوشت پکاتے وقت کن باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے؟
5۔ قیمہ خریدتے وقت کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے؟
6۔ آلو قیمہ پکانے کا طریقہ تحریر کریں۔
7۔ مندرجہ ذیل بیانات کو درست الفاظ لگا کر مکمّل کریں۔

1۔ گوشت ـــــ آنچ پر پکانا چاہیے۔ (دھیمی ۔ تیز)
2۔ ـــــ گوشت بہتر ہوتا ہے۔ (سُرخ ۔ ہلکا گلابی)
3۔ سُرخ گوشت میں ـــــ کا گوشت شامل ہے۔ (گائے ۔ مُرغی)
4۔ سفید گوشت سُرخ گوشت کی نسبت ـــــ ہوتا ہے۔ (زُود ہضم ۔ بدیر ہضم)
5۔ گائے کے گوشت میں بکرے کے گوشت کی نسبت کیلشیم کی مقدار ـــــ ہوتی ہے۔ (زیادہ ۔ کم)

6۔ گائے کے گوشت میں بکرے کے گوشت کی نسبت چکنائی ——— ہوتی ہے۔ (زیادہ ۔ کم)

7۔ گوشت دھوتے وقت پانی میں زیادہ دیر رکھنے سے اس کی غذائیت ——— (بڑھ جاتی ہے) (کم ہو جاتی ہے)

8۔ گوشت پکانے سے پہلے دھونا ——— (ضروری ہوتا ہے) (ضروری نہیں ہوتا)

8۔ مندرجہ ذیل بیانات صحیح ہیں یا غلط؟ صحیح بیان پر نشان ✓ لگائیں۔

ا۔ سفید گوشت میں بھیڑ، بکری، گائے اور بھینس کا گوشت شامل ہے۔ | صحیح | غلط |

ب۔ مُرغی کا گوشت گائے کے گوشت کی نسبت کم قوت بخش ہوتا ہے۔ | صحیح | غلط |

ج۔ خرگوش کا گوشت سفید گوشت میں شامل ہے۔ | صحیح | غلط |

د۔ سُرخ گوشت سفید گوشت کی نسبت زُود ہضم ہوتا ہے۔ | صحیح | غلط |

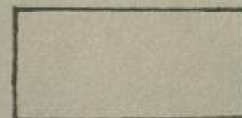
ہ۔ آلو اُبال کر چھیلنے چاہییں۔ | صحیح | غلط |

جائزہ

عملی کام ______ آلو قیمہ

نیچے دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے سامنے معیاری نمبر دیے گئے ہیں۔
طالبات کے کام کی مناسبت سے حاصل کردہ نمبر لگائیں۔

نمبر شمار	خصوصیات	معیاری نمبر	حاصل کردہ نمبر
1	قیمہ گلا ہُوا ہے۔	5	
2	سالن خوش رنگ ہے۔	5	
3	آلو کے ٹکڑے گلے ہُوئے اور ثابت ہیں۔	5	
4	سالن خوش ذائقہ ہے۔	5	
5	مصالحوں کا تناسب صحیح ہے۔	5	
6	سالن خوشبو دار ہے۔	5	
	کُل نمبر	30	

گریڈ 

دستخط انچارج صاحبہ ______

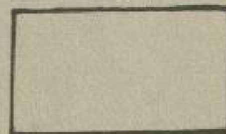
مورخہ ______

جائزہ

عملی کام ــــــــــــــ سادہ گوشت (قورمہ)

نیچے دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے سامنے معیاری نمبر دیے گئے ہیں۔ طالبات کے کام کی مناسبت سے حاصل کردہ نمبر لگائیں۔

نمبر شمار	خصوصیات	معیاری نمبر	حاصل کردہ نمبر
1	شوربے کا گاڑھا پن صحیح ہے۔	5	
2	رنگ خوشنما ہے۔	5	
3	گوشت گلا ہوُا ہے۔	5	
4	بوٹیوں کی رنگت صحیح ہے۔	5	
5	مصالحے کا تناسب صحیح ہے۔	5	
	کُل نمبر	25	

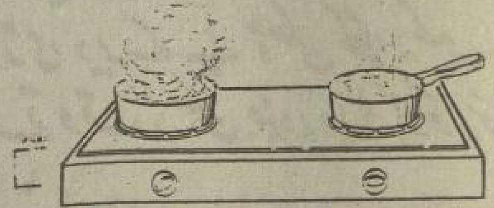
گریڈ 

دستخط انچارج صاحبہ ــــــــــــ

مورخہ ــــــــــــ



2 سبزی پکانا



موسمی سبزیاں ہر گھر میں روزانہ کھائی جاتی ہیں۔ یہ وٹامن اور معدنی نمکیات وافر مقدار میں فراہم کرتی ہیں۔ سبزیاں مختلف طریقوں سے پکائی جا سکتی ہیں۔ مثلاً اُبال کر سُوپ کی صورت میں، گھی یا مصالحے میں اور قیمہ یا مصالحہ بھر کر پکانا وغیرہ وغیرہ۔

سبزیاں پکانے کے اصُول

سبزیاں پکاتے وقت مندرجہ ذیل باتوں کو مدِ نظر رکھنا ضروری ہے۔

1 - سبزیاں ہمیشہ تازہ استعمال کرنی چاہییں۔

2 - سبزیوں کو استعمال سے پہلے اچھی طرح دھو کر صاف کر لیں۔ اگر سبزیوں کو دھوتے وقت پوٹاشیم پرمینگنیٹ (لال دوائی) کے ہلکے محلول میں کچھ دیر بھگو کر صاف پانی سے دھو لیا جائے تو ان میں سے ہر قسم کے جراثیم ختم ہو جاتے ہیں۔

3 - سبزیوں کا چھلکا نہایت باریک اُتاریں۔ کیونکہ موٹا چھلکا اُتارنے سے ان کی غذائیت میں کمی آ جاتی ہے۔ کریلوں کو چھیلنے کے لیے تیز چھُری سے کھُردری سطح کو کھُرچ لیں اور درمیان سے کاٹ کر بیج نکال دیں۔

4 - سبزیوں کے ناقص اور گلے سڑے حصّے علیحدہ کر لیں اور ان کو مناسب سائز کے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔

5- سبزیوں کو کاٹ کر زیادہ دیر کے لیے پانی میں نہ بھگوئیں۔ اس طرح وٹامن اور معدنی نمکیات پانی میں حل ہو کر ضائع ہو جاتے ہیں۔

6- سبزیوں کو پکانے سے کچھ دیر پہلے چھیلیں یا کاٹیں۔ تاکہ وٹامن اے اور وٹامن سی ضائع نہ ہو۔

7- سبزیاں ہمیشہ کم سے کم وقت میں پکائیں بلکہ جونہی سبزی گل جائے۔ اس کو اُتار لیں۔

8- سبز پتّوں والی یا تیز خوشبو والی سبزی پکاتے وقت تھوڑی دیر کے لیے ڈھکن کھلا رکھیں۔ اور اس کے بعد ڈھکن دے دیں۔ لیکن دیگر سبزیاں پکاتے وقت ڈھکن ضرور دیں۔ کیونکہ ہوا کی آمیزش سے وٹامن سی ضائع ہو جاتی ہے۔

9- سبزیاں پکانے کے لیے پانی استعمال نہ کریں۔ بلکہ سبزیوں کو اُن کے قدرتی پانی میں ہی پکنے دیں۔ زیادہ پانی میں پکانے سے نمکیات اور وٹامن ضائع ہو جاتے ہیں۔

سبزیوں کا سُوپ

خام اشیاء

گاجر	=	ایک عدد
شلجم	=	ایک عدد
گوبھی	=	60 گرام
آلو	=	ایک عدد
ٹماٹر	=	ایک عدد
پیاز	=	ایک عدد
نمک	=	ایک چائے کا چمچہ
کالی مرچ	=	$\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ
مٹر کے دانے	=	$\frac{1}{2}$ پیالی
پانی	=	ایک لٹر

دیگر سامان

پلیٹ

پیالہ
چھُری
چمچہ
دیگچی
چھلنی

طریقہ:-
1 - تمام سبزیوں کو دھو کر چھیل لیں اور درمیانہ سائز کے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
2 - دیگچی میں پانی ڈال کر اس میں تمام سبزیاں ڈال دیں۔ نمک اور کالی مرچ ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔
3 - جب سبزیاں گل جائیں۔ تو چمچ یا ڈوئی سے مسل کر چھان لیں اور گرم گرم پیش کریں۔

سبزیوں کی بھُجیا

خام اشیاء

موسمی سبزیاں	=	ایک کلو گرام
پیاز	=	2 عدد بڑے
ٹماٹر	=	2 عدد
ادرک	=	حسبِ منشاء
لہسن	=	$\frac{1}{2}$ گرہ
دھنیا	=	$\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ
گھی	=	60 گرام
سُرخ مرچ	=	ایک چائے کا چمچہ
نمک	=	ایک چائے کا چمچہ
ہلدی	=	$\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ

ہرا دھنیا حسبِ منشاء

دیگر سامان

دیگچی
پکانے کے لیے چمچہ
چھری
پلیٹ
ڈونگا اور اس کا چمچہ

طریقہ :

1 - سبزیوں کو اچھّی طرح دھو کر مناسب سائز کے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
2 - پیاز کا چھلکا اُتار کر لچھے دار یا قاشوں کی صورت میں کاٹ لیں۔ دیگچی میں گھی ڈال کر پیاز کو ہلکی آنچ پر بھونیں یہاں تک کہ اس کا رنگ ہلکا بادامی ہو جائے۔ اب لہسن اور دیگر مصالحے ڈال دیں اور پانی کا چھینٹا دیں۔ جب خوشبو آنے لگے تو سبزیاں ڈال کر تھوڑی دیر بغیر ڈھکن کے پکنے دیں تاکہ سبزیوں کی تیزابی گیس باہر نکل جائے۔ تھوڑا سا پانی ڈال کر ڈھکن دے دیں اور دھیمی آنچ پر گلنے کے لیے رکھ دیں۔
3 - جب سبزیاں گل جائیں تو سبز دھنیا اور سبز مرچ باریک کُتر کر ڈال دیں اور چولھے سے اُتار لیں۔

سوالات

1۔ سبزی پکاتے وقت کن اصُولوں کو مدِ نظر رکھنا چاہیے۔
2۔ سبزیوں کا سُوپ تیار کرنے کے لیے کن کن اشیاء کی ضرورت ہوتی ہے۔
3۔ سبزیوں کی بُھجیا تیار کرتے وقت کن کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔
4۔ سبزیوں کی بُھجیا تیار کرنے کا طریقہ تحریر کریں۔
5۔ مندرجہ ذیل میں سے صحیح بیانات پر نشان "✓" لگائیں۔

1۔ سبزیاں زیادہ دیر تک تازہ رہ سکتی ہیں۔	صحیح	غلط
2۔ سبزیاں ہماری غذا کا اہم جُزو ہیں۔	صحیح	غلط
3۔ سبزی کو کاٹ کر دیر تک پانی میں بھگونا چاہیے۔	صحیح	غلط
4۔ سبزیوں میں پھلوں کی نسبت زیادہ توانائی پائی جاتی ہے۔	صحیح	غلط
5۔ سبزیوں کا موٹا چھلکا اُتارنے سے غذائیت میں کمی آ جاتی ہے۔	صحیح	غلط
6۔ سبزیوں کی بُھجیا تیار کرتے وقت زیادہ تیز آنچ اور دیر تک گرم کرنے سے غذائیت برقرار نہیں رہتی۔	صحیح	غلط

جائزہ

عملی کام ________ سبزیوں کا سُوپ

نیچے دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے سامنے معیاری نمبر دیے گئے ہیں۔ طالبات کے کام کی مناسبت سے حاصل کردہ نمبر لگائیں۔

نمبر شمار	خصُوصیات	معیاری نمبر	حاصل کردہ نمبر
1	سُوپ نہ پتلا اور نہ ہی گاڑھا ہے۔	5	
2	سُوپ خوش رنگ ہے۔	5	
3	سُوپ میں مصالحوں کا تناسب صحیح ہے۔	5	
4	سُوپ میں سبزی اچھی طرح ملی ہُوئی ہے۔	5	
5	سُوپ سلیقے سے پیش کیا گیا ہے۔	5	
6	سُوپ میں ایک خاص قسم کی خوشبو ہے۔	5	
	کُل نمبر	30	

گریڈ ☐ دستخط انچارج صاحبہ ________

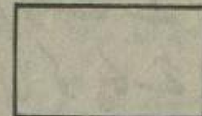
مورخہ ________

جائزہ

عملی کام ________ سبزیوں کی بھُجیا

نیچے دیے گئے بیانات میں سے ہر بیان کے سامنے معیاری نمبر دیے گئے ہیں۔
طالبات کے کام کی مناسبت سے حاصل کردہ نمبر لگائیں۔

نمبر شمار	خصوصیات	معیاری نمبر	حاصل کردہ نمبر
1	سبزیوں میں مصالحہ جات کا تناسب صحیح ہے۔	5	
2	بھُجیا خوش رنگ ہے۔	5	
3	بھُجیا خوش ذائقہ اور خوشبُودار ہے۔	5	
4	تمام سبزیاں گلی ہُوئی ہیں۔	5	
5	بھُجیا میں شامل سبزیوں کی شکل قائم ہے۔	5	
6	صفائی اور سلیقے سے پیش کی گئی ہے۔	5	
	کُل نمبر	30	

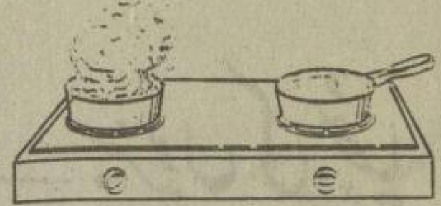
گریڈ 

دستخط انچارج صاحبہ ________

مورخہ : ________

3 اَناج اور دالیں پکانا





اناج سے مُراد وہ خوراک ہے۔جو سالم دانوں کی صورت میں یا پیس کر آٹے کی صورت میں استعمال میں لائی جاتی ہے۔ مثلاً گندم، مکئی، جوار، باجرہ، چاول اور دالیں وغیرہ۔

گندم میں آئرن، کیلشیم، پروٹین، کاربو ہائیڈریٹ، تھایامین (Thiamine) اور رائبو فلیوین (Riboflavin) وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

چاول میں کیلشیم اور فاسفورس کے علاوہ کاربو ہائیڈریٹ بھی وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ کیلشیم اور فاسفورس کے نمکیات ہڈیوں اور دانتوں کی نشوونما کے لیے ضروری ہیں۔

اُبلے ہُوئے چاول دُودھ کے ساتھ بچّے بہت خوش ہو کر کھاتے ہیں۔ اِس کے علاوہ دال چاول بھی ہر ایک کی مرغوب غذا ہے۔ چاول سے پلاؤ اور زردہ بھی پکایا جاتا ہے۔جو غذائیت سے بھرپُور ہوتا ہے۔

دالوں میں کاربو ہائیڈریٹ، پروٹین اور لائیسین (Lysine) وافر مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ دالیں جسم کو حرارے فراہم کرکے قوّت بخشتی ہیں۔ حراروں کی کمی کی صورت میں کام کرنے کی صلاحیّت میں کمی آجاتی ہے اور وزن بھی کم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اگر دالوں کو چاول اور گیہوں کے ساتھ استعمال کیا جائے تو غذائیت کے لحاظ سے یہ گوشت کے برابر ہو جاتی ہیں۔ زیادہ تر چنے، ماش اور مسُور کی دالیں استعمال کی جاتی ہیں۔ دالوں کو پکائے بغیر ہضم کرنا بہت مشکل ہوتا ہے۔ نیز ان کو زُود ہضم بنانے کے لیے پانی میں ایک سے $1\frac{1}{2}$ گھنٹہ تک بھگونا بھی بہت ضروری ہے۔

اُبلے ہوئے چاول

خام اشیاء

چاول	ایک پیالی
پانی	2 پیالی
نمک	$\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ

دیگر سامان

دیگچی
پلیٹ
چاول کے لیے ڈش
ڈش کا چمچہ
کھانے کا چمچہ
ٹرے
تسلہ
کفگیر
چائے کی پیالی

طریقہ:

1- چاول کسی ٹرے یا کھلی پرات میں ڈال کر اچھی طرح چُن لیں۔

2- اس کے بعد تین چار مرتبہ کھلے پانی میں دھولیں۔ چاولوں کو بہت زیادہ مَل مَل کر دھویا جائے تو پانی میں حل پذیر وٹامن بی ضائع ہو جاتے ہیں۔ اس لیے اگر چاول پانی سے نتھار لیے جائیں تو مٹی کا خدشہ نہیں رہتا۔

3- چاول دھونے کے بعد اندازاً آدھ گھنٹہ کے لیے بھگو دیں۔

4- کھلے مُنہ کی دیگچی میں پانی اُبالیں۔ جب پانی اُبلنے لگے تو اِس میں بھیگے ہوئے چاول ڈال

دیں اور درمیانی آنچ پر پکائیں۔ تھوڑا سا نمک بھی ڈال دیں۔

5۔ جب چاول گل جائیں اور پانی خشک ہو جائے۔ تو کپڑے کو اچھی طرح پانی میں بھگو کر 3 سے 5 منٹ تک دھیمی آنچ پر دم دیں۔ بعد ازاں چولھے سے اُتار لیں۔

نوٹ:۔

چاول میں موجود حیاتین پانی میں بآسانی حل ہو جاتے ہیں۔ گرم کرنے پر ان کی حل پذیری مزید بڑھ جاتی ہے اور پیچھ نکالنے سے غذائیت میں خاصی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ لہٰذا چاولوں میں پانی بڑی احتیاط سے ڈالنا چاہیے تاکہ زائد پانی نچوڑنے کی ضرورت پیش نہ آئے۔

دال

ہمارے گھروں میں زیادہ تر مسُور، مونگ، ماش اور چنے کی دال پکائی جاتی ہے۔ مسُور اور مونگ کی دال دوسری دالوں کے مقابلے میں کم وقت لیتی ہیں اور عموماً پتلی پکائی جاتی ہیں، جبکہ چنے اور ماش کی دال مصالحہ بھُون کر خشک پکائی جاتی ہیں۔

خام اشیاء

دال	=	$\frac{1}{4}$ کلوگرام یا ایک پیالی
گھی	=	2 بڑے چمچے
سُرخ مرچ	=	ایک چائے کا چمچہ
دھنیا خشک	=	ایک چائے کا چمچہ
ہلدی	=	$\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ
نمک	=	ایک چائے کا چمچہ
پانی	=	3 پیالی
پیاز	=	ایک چھوٹا
لہسن	=	$\frac{1}{2}$ گرہ
ادرک (پسا ہوُا)	=	ایک چائے کا چمچہ

ہری مرچ	=	حسبِ منشا
ہرا دھنیا	=	حسبِ منشا
سفید زیرہ	=	$\frac{1}{2}$ چائے کا چمچہ

دیگر سامان

دال چُننے کے لیے پلیٹ
دیگچی
ڈوئی
چھُری
دو عدد پلاسٹک کے پیالے

طریقہ:-

1- دال کو ٹرے یا پرات میں ڈال کر چن لیں۔اور تین چار مرتبہ کھُلے پانی میں دھولیں۔ تاکہ مٹی وغیرہ بالکل نکل جائے۔
2- دال کو کم از کم ڈیڑھ گھنٹہ پانی میں بھگوئیں۔
3- بھگوئی ہوئی دال کو دیگچی میں ڈال کر دیگر مصالحہ جات کے ساتھ 3 پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے کے لیے رکھ دیں۔
4- جب دال پکنے لگے تو ہری مرچ اور ہرا دھنیا باریک کاٹ کر اِس میں ڈال دیں۔ اور ڈوئی سے دال کو گھوٹ لیں۔
5- دال کو لہسن اور سفید زیرے کا بھگار لگا لیں۔

سوالات

1۔ اناج کی غذائی اہمیت پر مختصر نوٹ لکھیں۔
2۔ چاول ابالتے وقت کن کن باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے؟
3۔ مندرجہ ذیل میں سے صحیح بیانات "✓" سے ظاہر کریں۔

1۔ اُبلے چاول کا پانی پھینکنا نہیں چاہیے۔	صحیح	غلط
2۔ جس پانی میں چاول بھگوئے جائیں۔ اس پانی کو بھی استعمال کر لینا چاہیے۔	صحیح	غلط
3۔ دالوں میں کاربوہائیڈریٹ اور پروٹین کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔	صحیح	غلط

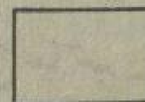
4۔ مندرجہ ذیل بیانات کو درست الفاظ سے مکمل کریں۔
1۔ چاول چن کر دھونے کے بعد ____ گھنٹے کے لیے بھگونے چاہییں۔
2۔ چاول کی ____ ضائع نہیں کرنی چاہیے کیونکہ اِس میں وٹامن بی کی کافی مقدار حل ہو چکی ہوتی ہے۔
3۔ دالوں کو ____ بنانے کے لیے پانی میں ____ ضروری ہے۔
4۔ دالوں میں کاربوہائیڈریٹ کے علاوہ کافی مقدار میں ____ پائی جاتی ہے۔

جائزہ

عملی کام ——— اُبلے ہُوئے چاول

نیچے دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے سامنے معیاری نمبر دیے گئے ہیں۔ طالبات کے کام کی مناسبت سے حاصل کردہ نمبر لگائیں۔

نمبرشمار	خصوصیات	معیاری نمبر	حاصل کردہ نمبر
1	چاول اچھّی طرح گلے ہُوئے ہیں۔	5	
2	چاول کِھلے ہُوئے اور علیحدہ علیحدہ ہیں۔	5	
3	چاولوں کا رنگ سفید ہے۔	5	
4	چاولوں کی خوشبُو برقرار ہے۔	5	
5	چاولوں کو قرینے اور سلیقے سے پیش کیا گیا ہے۔	5	
	کُل نمبر	25	

گریڈ 

دستخط انچارج صاحبہ ________

تاریخ ________

جائزہ

عملی کام ______________ دال

نیچے دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے سامنے معیاری نمبر دیے گئے ہیں۔ طالبات کے کام کی مناسبت سے حاصل کردہ نمبر لگائیں۔

نمبر شمار	خصوصیات	معیاری نمبر	حاصل کردہ نمبر
1	دال اچھی طرح گھٹی ہوئی ہے۔ اور دال اور پانی علیحدہ علیحدہ نہیں ہیں۔	5	
2	دال خوش رنگ و خوشبودار ہے۔	5	
3	مسالوں کا تناسب صحیح ہے۔	5	
4	قرینے اور سلیقے سے پیش کی گئی ہے۔	5	
	کُل نمبر	20	

گریڈ ☐

دستخط انچارج صاحبہ ______________

تاریخ ______________

4



موسمی سبزیاں اُگانا

گھر میں سبزیاں اُگانے کے فوائد

گھروں میں باغیچے کا وجود اچھّی اور بہترین صحت کا ضامن ہے۔ خصوصاً اگر گھر میں سبزیاں اُگائی جائیں تو اس سے ذہنی تسکین اور خوشی حاصل ہوتی ہے۔ نیز تازہ سبزی بھی میسّر آتی ہے۔ جو غذائیت سے بھرپُور ہوتی ہے اور بازار سے سستی پڑتی ہے۔ بازار کی سبزیاں صاف سُتھری بھی نہیں ہوتیں اور ان کو کھانے میں اتنا لُطف بھی نہیں آتا۔ جو کہ گھر کی سبزی میں آتا ہے۔ کیونکہ گھر میں تازہ سبزی میسّر آ جاتی ہے۔ جب کہ بازار میں سبزیاں کئی کئی دن تک پڑی رہنے کی وجہ سے تازگی، خوشبُو اور نمکیات کھو دیتی ہیں۔

1- سبزیاں اُگانے کے لیے مناسب جگہ کا انتخاب

سبزیاں اُگانے کے لیے ایسی جگہ کا انتخاب کرنا چاہیے۔ جہاں درختوں کا سایہ نہ پڑے۔ لیکن سُورج کی روشنی وہاں تک پہنچ سکے۔ اِس کے علاوہ زمین زرخیز ہونی چاہیے۔ کیونکہ نرم اور چکنی مٹی میں سبزیاں زیادہ پیدا ہوتی ہیں۔

اگر گھر میں کچی زمین کافی ہو تو اس جگہ ہر قسم کی سبزیاں لگائی جا سکتی ہیں۔ لیکن اگر گھر میں زمین کا کوئی فالتو حصّہ سبزیاں لگانے کے لیے نہ ہو ایسی صورت میں آپ گھی کے ڈبوں، لکڑی کی پیٹیوں، مٹی کی کھُلی ہانڈی یا گملوں وغیرہ میں بیل والی سبزیاں مثلاً کدّو، توری،

کریلے اور ٹماٹر وغیرہ لگا کر کسی دیوار کے قریب رکھ دیں۔ اِس طرح بیلیں دیوار پر چڑھ جائیں گی۔ اور جگہ کی بچت ہو گی۔ اِس کے علاوہ کھجور کے پتّوں کی چٹائی نیچے بچھا کر اِرد گرد اینٹیں رکھ دیں اور اس میں مٹی ڈال کر دھنیا، میتھی، پودینہ، پالک وغیرہ لگائیں۔ یوں تھوڑی سی کوشش اور محنت سے آپ غذائیت سے بھرپور سبزیوں کا لُطف اُٹھا سکیں گی۔

2- سبزیاں اُگانے کے لیے باغبانی کے اوزاروں کا انتخاب

سبزیاں اُگانے کے لیے باغبانی کے چند اوزار ضروری ہیں۔ جن کا گھر میں موجود ہونا ضروری ہے۔ یہ اوزار درج ذیل ہیں۔

1- رنبہ

یہ مٹی کے ڈھیلوں کو توڑ کر مٹی برابر کرنے کے کام آتا ہے۔

2- پھاوڑا

سخت زمین کو کھود کر نرم کرنے اور کیاریاں بنانے کے لیے ڈھیریاں لگانے کے کام آتا ہے۔

3- کھُرپہ

یہ کیاریوں کی مٹی کو نرم کرنے یا گوڈی کرنے کے کام آتا ہے۔

4- فوّارہ اور پائپ

فوّارہ پودوں کو پانی دینے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ اِس سے پودوں پر چھڑکاؤ کیا جاتا ہے۔

ربڑ کی پائپ بھی پانی دینے کے لیے استعمال ہوتی ہے۔

سبزیاں اُگانے کے اصُول

سبزیاں اُگانے کے لیے مندرجہ ذیل اصُول مدِّ نظر رکھنے ضروری ہیں۔

i- زمین کی تیّاری

زمین کو پھاوڑے سے کھود کر نرم کر لیں۔ اندازاً 5 سینٹی میٹر تک کھدائی کر لیں۔

اِس میں سے سخت پتھر، گھاس وغیرہ نکال کر اِس میں کھاد ڈال دیں۔ اور کھرپے کی مدد سے خوب اُلٹ پلٹ کریں۔ اِس سے زمین زرخیز ہو جائے گی۔ نیز اس میں ہوا اور کھاد اچھی طرح شامل ہو جائے گی۔

پودوں کی صحیح نشو و نما کے لیے ضروری ہے کہ اسے کھاد صحیح قسم کی ملے۔ سبزیاں اُگانے سے کافی عرصہ پہلے زمین میں کھاد ملا کر زمین کو تیار کر لینا چاہیے۔

ii - کیاریاں بنانا

جب زمین تیار ہو جائے تو اس میں کیاریاں بنا لیں اور ہر کیاری میں مختلف سبزیاں لگائیں۔

iii - بیج بونا

اب کیاریوں میں بیج بوئیں۔ بیج بوتے وقت اِس بات کا خیال رکھیں کہ بیج اچھی دوکان سے خریدا جائے۔ اچھے بیج کی پہچان یہ ہے کہ

1- بیج موٹا ہو اس کا چھلکا سکڑا ہوُا نہ ہو۔
2- بیج پُرانا نہ ہو اور اس میں کیڑا نہ لگا ہو۔
3- بیج چمکیلے رنگ کا ہو اور یہ وزن میں ہلکا ہو۔

بیجوں کو کیاری میں بکھیرنا نہیں چاہیے۔ بلکہ قطار میں بونا چاہیے۔ بیج بونے کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ زمین کو تھوڑا سا کھود کر اس میں بیج کو اچھی طرح دبائیں تاکہ پرندے اسے کھا نہ سکیں۔ بیج فاصلے پر اور دُور دُور بونے سے پودے خوب پھلتے پھُولتے ہیں۔ کیونکہ ان کی گڈائی بھی آسان ہوتی ہے۔ بیج بوتے وقت زمین پانی سے زیادہ تر نہ کریں۔ بیج بونے کے بعد ہر تیسرے یا چوتھے دن کیاری پر پانی کا ہلکا چھینٹا دے لیں تاکہ زمین خشک نہ ہو جائے۔

iv - پنیری لگانا

بعض دفعہ بیج کی بجائے پودوں کی پنیری لگائی جاتی ہے۔ اس میں تمام بیج ایک گملے یا

چھوٹی جگہ میں بوئے جاتے ہیں۔ اور جب پودے ذرا بڑے ہو جائیں تو اُنھیں وہاں سے اُکھاڑ کر دوسری جگہ لگایا جاتا ہے۔ اِس کو پنیری لگانا کہتے ہیں۔ پنیری اکھیڑتے وقت احتیاط برتنی چاہیے۔ کہ پودے کو ہَوا نہ لگے۔ اِس کے لیے پودے کو کچھ مٹی کے ساتھ اُکھاڑنا چاہیے اور فوراً دوسری جگہ بو دینا چاہیے۔

v - پودوں کی حفاظت

پودوں کو اچھی طرح اُگنے میں مدد دینے کے لیے مندرجہ ذیل تدابیر اختیار کرنی چاہییں۔

1۔ پودوں کو سخت سردی، سخت دھوپ اور لُو سے بچانا ضروری ہے۔ اِس کے لیے پودوں کو سرکنڈوں سے ڈھانپ دیں۔

2۔ پودوں کو کیڑے مکوڑوں سے محفوظ رکھیں۔

3۔ کُتّے، بلیاں، خرگوش اور مُرغیاں وغیرہ سبزیاں خراب کر دیتے ہیں۔ ان سے بچاؤ کے لیے پودوں کی کیاری کے گرد جالی یا کانٹے دار جھاڑیاں لگا دیں۔

4۔ زمین میں لکڑیاں گاڑ کر ان پر ٹین کے فالتو ڈبے لٹکا دیں۔ اِس طرح سبزیاں پرندوں سے محفوظ ہو جائیں گی۔

5۔ سبزیوں کو صبح اور شام کے وقت پانی دیں۔

6۔ پودوں کی صحیح نشوونما کے لیے ان کی گڈائی مناسب وقت پر کرتی رہیں۔
اگر کسی پودے کو کوئی بیماری لگ جائے تو اس کو فوراً دوسرے پودوں سے الگ کر دیں۔

vi - پودوں کا مشاہدہ

کسی کاپی پر بیج بونے کی تاریخ اور وقت نوٹ کر لیں اور روزانہ یا دو چار روز کے بعد پودوں کا مشاہدہ کر کے اس میں نوٹ کرتی رہیں۔

مختلف سبزیوں کو لگانے کا صحیح طریقہ اور وقت

مختلف سبزیوں کو لگانے کے لیے صحیح طریقہ اور وقت کا اندازہ رکھنے کے لیے

آپ اس خاکے کو باورچی خانے کے ایک کونے میں لگا دیں۔ تو یہ آپ کے لیے کافی مددگار ثابت ہو گا۔

سبزی	لگانے کا صحیح وقت اور طریقہ
پیاز	1۔ اکتوبر کے وسط میں بویا جاتا ہے۔ 2۔ گرمی کا موسم آنے پر زیادہ پانی دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔
شلجم	1۔ ستمبر، اکتوبر میں بوئے جاتے ہیں۔ 2۔ کھاد والی زمین میں تین تین ڈیسی میٹر کے فاصلے پر لگائیں۔ 3۔ زیادہ پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔
ٹماٹر	1۔ جولائی میں بوئے جاتے ہیں۔ 2۔ پودوں میں $1\frac{1}{2}$ ڈیسی میٹر کا فاصلہ رکھیں۔ 3۔ ٹماٹر نکل آنے پر رسّی یا لکڑی سے سہارا دیں۔ تاکہ ٹماٹر خراب نہ ہوں۔
چقندر	1۔ ستمبر کے مہینے میں بوئیں۔ 2۔ پودوں میں 2.5 سینٹی میٹر فاصلہ رکھیں۔ 3۔ اِنھیں زیادہ پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ نیز پرندوں اور مُرغیوں سے بچانا ضروری ہے۔

مرچیں	1 - مئی کے مہینے میں بوئیں۔ 2 - پنیری 3 - 6 ڈیسی میٹر کے فاصلے پر لگائیں۔ 3 - زمین برابر گوڈتی رہیں۔ اور پندرہ دن میں ایک بار پانی دیں۔ 4 - کیڑوں سے بچاؤ کے لیے گندھک کا چھڑکاؤ کریں۔
دھنیا	1 - اس کے بیج ماہ اکتوبر میں بوئیں۔ 2 - ہر چوتھے دن پانی دیں۔ لیکن گرمیوں میں ہر روز پانی دیں۔
مولی، گاجر	1 - یہ اگست سے نومبر تک بوئیں۔ 2 - اس کے پودے زمین سے چھ ڈیسی میٹر کے فاصلے پر لگائیں۔ 3 - اس کو بھی زیادہ پانی دیں۔
پودینہ	1 - اپریل کے مہینے میں بوئیں۔ 2 - اس کی جڑیں کافی زمین کھود کر لگائیں۔ 3 - سردیوں میں پانی کم دیں۔ لیکن گرمیوں میں ہر روز پانی دیں۔
پالک	1 - اکتوبر میں بارشوں کے اختتام پر بوئیں۔ 2 - اس کے بیج 8 سینٹی میٹر کی گہرائی اور 2.5 سینٹی میٹر کے فاصلے پر لگائیں۔

اِن کے علاوہ گوبھی ، بینگن، کدّو اور دوسری سبزیاں بھی گھر میں لگائی جا سکتی ہیں. کیونکہ ان پر زیادہ محنت نہیں کرنی پڑتی۔ اِس کے علاوہ سبزیوں کی کاشت کاری کے متعلق کتب سے بھی رہنمائی حاصل کی جا سکتی ہے۔

سوالات

1- گھر میں سبزیاں اُگانے کے کیا فوائد ہیں؟
2- سبزیاں اُگانے کے لیے مناسب جگہ کا انتخاب آپ کس طرح کر سکتی ہیں؟
3- گھر میں باغبانی کے لیے کن اوزار کا ہونا ضروری ہے ؟
4- سبزیاں اُگانے کے لیے کن اصوُلوں کو مدِ نظر رکھنا چاہیے؟
5- پودوں کی حفاظت کے لیے کن تدابیر پر عمل کرنا ضروری ہے ؟

جائزہ

عملی کام ـــــــــــــــ موسمی سبزیاں اُگانا

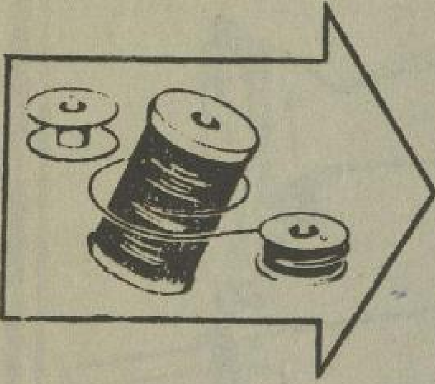
نیچے دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے سامنے معیاری نمبر لگائے گئے ہیں۔ طالبات کے کام کی مناسبت سے حاصل کردہ نمبر لگائیں۔

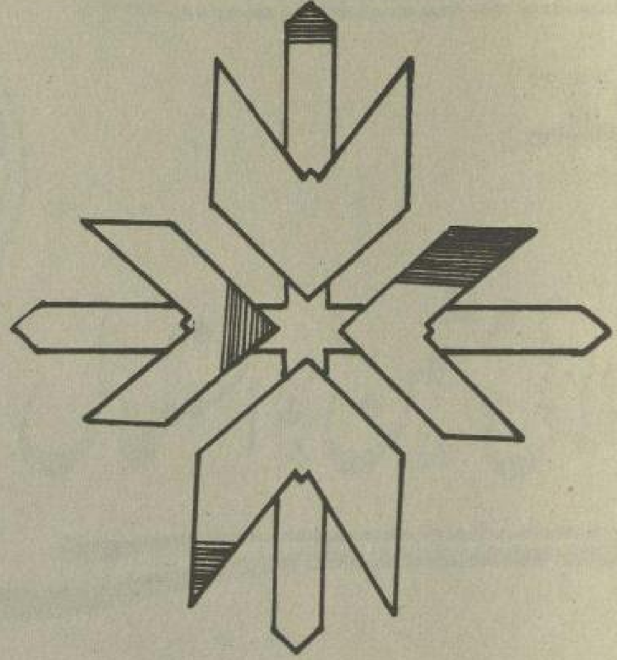
نمبر شمار	خصوصیات	معیاری نمبر	حاصل کردہ نمبر
1	زمین تیار ہے۔	5	
2	پتھر روڑے نکالے گئے ہیں۔	5	
3	بیج اچھے ہیں۔	5	
4	بیج وقت پر بوئے گئے ہیں۔	5	
5	احتیاطی تدابیر اختیار کی گئی ہیں۔	5	
6	پانی کے اوقات درست ہیں	5	
	کُل نمبر	30	

گریڈ 

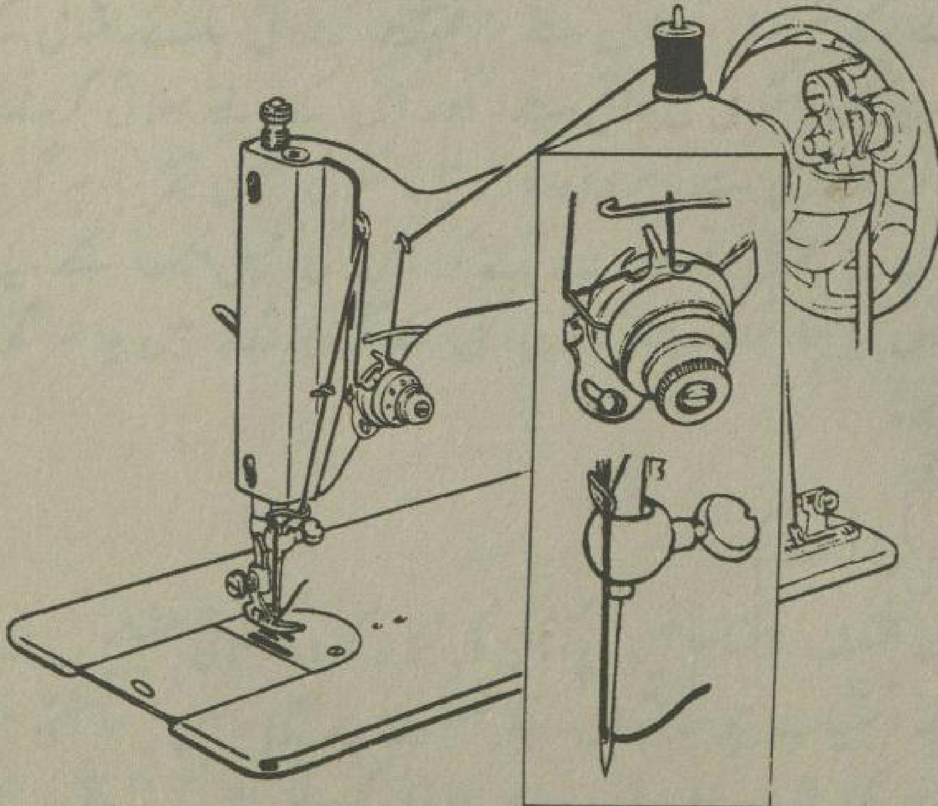
دستخط انچارج صاحبہ ـــــــــــــــ

تاریخ ـــــــــــــــ

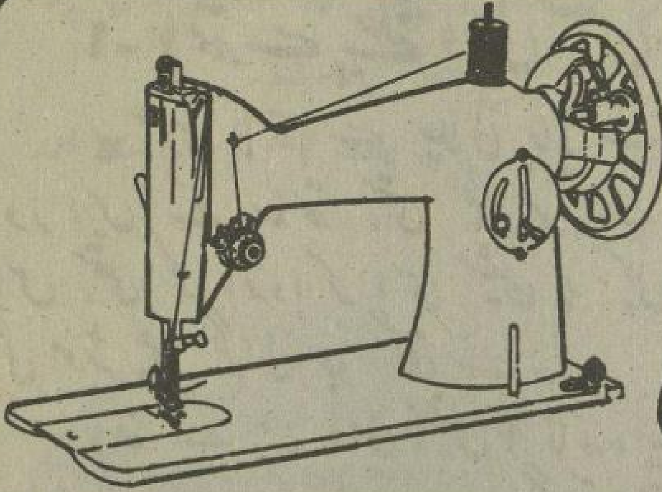




سلائی





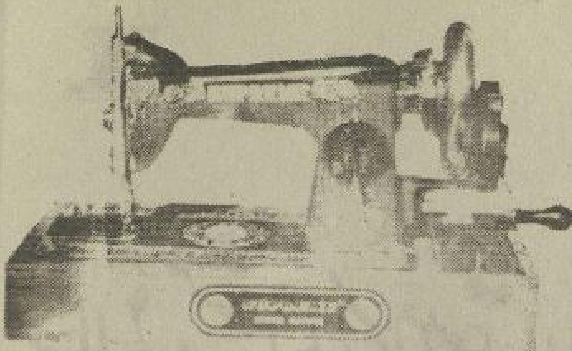


سلائی مشین کا استعمال

کپڑوں کی سلائی ایک ایسا ہُنر ہے۔ جس کے لیے محنت، کوشش اور مہارت کی ضرورت ہوتی ہے۔ لڑکیوں میں سلائی کرنے کا شوق ابتدائی عُمر سے ہی پیدا ہونا شروع ہو جاتا ہے اور وہ اپنی امی، بڑی بہن کی دیکھا دیکھی چھوٹے موٹے کپڑے کاٹنے اور سینے لگتی ہیں۔ سلائی کے شوق کو مزید فوقیت دینے کے لیے ضروری ہے کہ انھیں ابتدا سے ہی مشین سے سلائی کرنے کے بُنیادی اُصولوں سے واقفیت کروائی جائے۔ مثال کے طور پر لباس کی سلائی کے لیے مشین استعمال کی جاتی ہے۔ اور اس کے لیے سلائی کرنے کے طریقوں پر مہارت حاصل کرنا ضروری ہے۔ موجودہ دَور میں سلائی مشین تقریباً ہر گھر میں موجود ہوتی ہے۔ کیونکہ لباس کی معمولی مرمّت سے لے کر اس کی تکمیل تک کے لیے مشین استعمال کی جاتی ہے۔ بلکہ یوں کہا جا سکتا ہے۔ کہ آج کل کے مشینی دَور میں یہ ہر گھر میں بُنیادی اہمیت کی حامل ہے۔

سلائی مشین کی اقسام

سلائی مشین کی مختلف اقسام ہیں۔ پاکستان کی تیار کردہ سلائی مشینیں مختلف اقسام میں معقول قیمت پر دستیاب ہو جاتی ہیں۔ نیز قسطوں پر بھی حاصل کی جا سکتی ہیں۔ یہ مشینیں مضبوط اور پائیدار بھی ہیں۔ اور ان سے سلائی کرنے میں کوئی دقت بھی پیش نہیں آتی۔

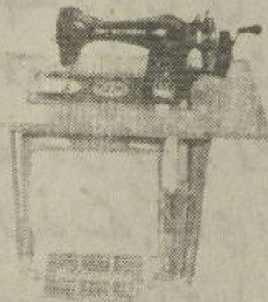


شکل 1.1

1- ہاتھ سے چلنے والی مشین

یہ مشین ہاتھ سے چلائی جاتی ہے۔ اور اس کے ساتھ ہتھی لگی ہوتی ہے۔ اِس ہتھی کو اُتروا کر اِسی مشین پر بجلی کی موٹر بھی لگوائی جا سکتی ہے۔

ہاتھ سے چلنے والی مشین کا فائدہ یہ ہے کہ یہ ایک جگہ سے دوسری جگہ بآسانی اُٹھا کر لے جائی جا سکتی ہے۔



شکل 1.2

2- پاؤں سے چلنے والی مشین

یہ مشین ایک خاص سٹینڈ پر لگی ہوتی ہے۔ اور پائیدان پر پاؤں آگے پیچھے کرنے سے چلتی ہے۔ عموماً اس مشین سے مشینی کڑھائی کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ اس کو بجلی کی موٹر لگوانے سے عام سلائی کے لیے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔



شکل 1.3

3- بجلی سے چلنے والی مشین

یہ مشین بجلی سے چلتی ہے۔ اس میں سادہ مشین کے ساتھ بجلی کی موٹر لگی ہوتی ہے۔ بجلی کی موٹر کا ایک تار پلگ کے ساتھ اور دوسرا سپیڈ کنٹرولر (Speed Controller) کے ساتھ لگا ہوتا ہے۔ مشین چلانے کے لیے

سپیڈ کنٹرولر کے پیڈل پر دباؤ ڈالا جاتا ہے۔ جس سے مشین چلنے لگتی ہے۔ پیڈل پر دباؤ جتنا زیادہ ڈالا جائے مشین اسی رفتار سے زیادہ تیز چلنے لگتی ہے۔

اس مشین کا استعمال آج کل بہت عام ہے۔ کیونکہ اس سے کام آسانی سے اور جلد ہو جاتا ہے۔ نیز جسمانی قوّت کی بچت بھی ہوتی ہے۔

4- کمپیوٹر سے چلنے والی مشین

یہ جدید ترین مشین ہے۔ جس سے سادہ سلائی کے علاوہ مختلف ڈیزائن بھی بنائے جا سکتے ہیں۔ اِس مشین کے ساتھ ڈیزائن کے لیے مختلف ڈسک بھی ملتے ہیں۔ جو مختلف ڈیزائن بنانے کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔ اِس مشین سے وقت اور قوّت کی بچت ہوتی ہے۔ نیز مختلف ڈیزائن بآسانی تیار ہو جاتے ہیں۔ یہ مشین بھی بجلی کی موٹر کے ذریعے چلتی ہے۔ لیکن دوسری مشینوں کے مقابلے میں کافی مہنگی ہے۔

شکل 1.4

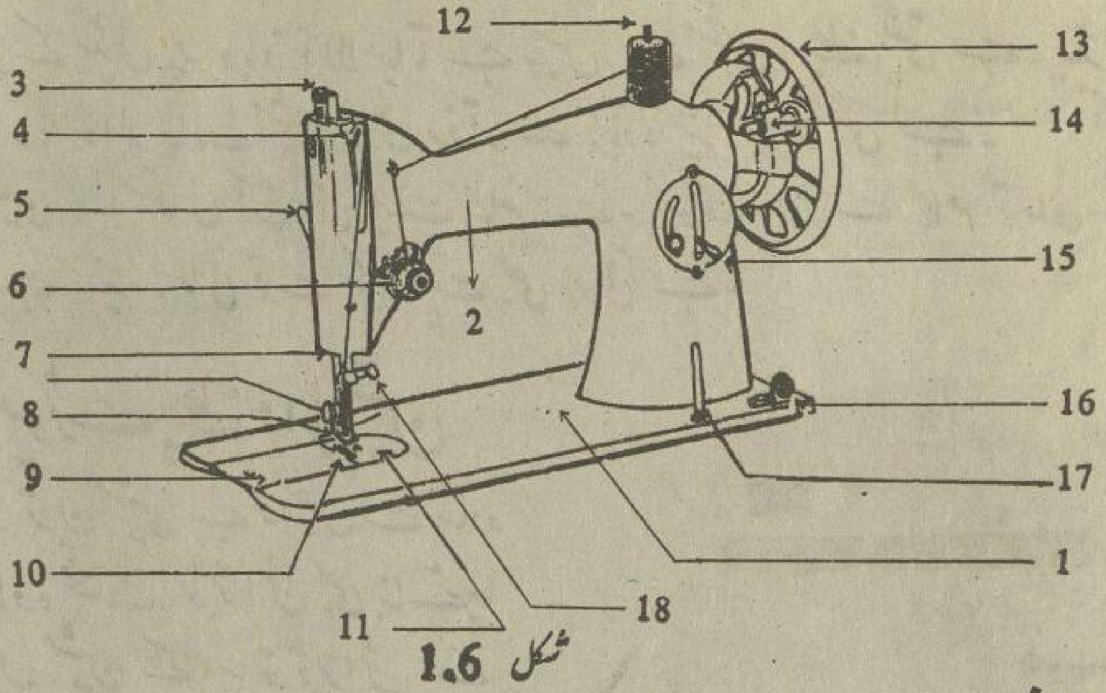
مشین خواہ کوئی بھی ہو۔ اس کو خریدنے سے پہلے اچھّی طرح چلا کر اور اس کی کارکردگی سمجھ کر خریدنا چاہیے۔ تاکہ بعد ازاں پریشانی نہ ہو۔

سلائی مشین کے اہم پُرزے اور اُن کے کام

مشین کو مہارت سے استعمال کرنے کے لیے ہمیں اس کے اہم پُرزوں اور اُن کے کام کے بارے میں مکمّل واقفیّت ہونی چاہیے۔ تاکہ مشین میں پیدا ہونے والی خرابیوں کے بارے میں جاننے میں دِقّت و پریشانی نہ ہو۔ سلائی مشین مختلف پُرزوں پر مشتمل ہوتی ہے۔ اور یہ پُرزے درج ذیل کام سرانجام دیتے ہیں۔

1 - بیڈ (Bed)

یہ مشین کا نچلا ہموار سطح والا حصّہ ہے۔ جس کے نیچے تمام پُرزے ہوتے ہیں۔



شکل 1.6

2- بازو (Arm)

یہ مشین کے سامنے والا حصّہ ہے۔ جہاں سے دھاگا شروع کر کے سُوئی میں لاتے ہیں۔ اگر پھرکی میں کچھ پھنس جائے یا نچلے حصّے کی صفائی کرنی ہو تو اس حصّے سے مشین کو اُٹھایا جاتا ہے۔

3- دباؤ کا پیچ (Presser Bar)

کپڑے پر مشین کے پیر کے دباؤ کو زیادہ یا کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

4- دھاگے کا لیور (Thread Lever)

یہ سُوئی میں دھاگے کی روانی کا ذمّہ دار ہوتا ہے۔

5- پیر اُٹھانے والا پُرزہ (Presser Bar Lifter)

مشین کی پُشت پر نصب یہ پُرزہ پیر کو اُٹھانے یا نیچا کرنے کے کام آتا ہے۔

6- دھاگا کسنے والا پُرزہ (Tension Regulator)

اس پُرزے کی مدد سے دھاگے کو بخیہ درست رکھنے کے لیے کَسا یا ڈھیلا کیا جاتا ہے۔

7- دھاگا کاٹنے والا پُرزہ (Thread Cutter)

یہ پُرزہ دھاگا آسانی سے کاٹ دیتا ہے۔

8- پیر (Foot)

یہ کپڑے کو دندانے پر دبائے رکھتا ہے۔

9- سلائیڈ پلیٹ (Slide Plate)

یہ ایک چپٹی پلیٹ ہے جو شٹل اور پھرکی کو ڈھکے رکھتی ہے اور پھرکی کو نکالنے یا لگانے کے لیے آگے پیچھے کی جاتی ہے۔

10- دندانے (Feed Dog)

یہ سلائی کرتے وقت کپڑے کو چلاتے ہیں۔

11- جامد پلیٹ (Throat Plate)

دندانوں کے نزدیک کام کرنے کے لیے جگہ مہیا کرتی ہے۔ نیز اندر کے پُرزوں کو محفوظ رکھتی ہے۔

12- نلکی لگانے کی کیل (Spool Pin)

یہ کیل نلکی رکھنے کے کام آتی ہے۔

13- پہیّہ (Balance Wheel)

دھاگے کے لیور اور سُوئی کی حرکت کو کنٹرول کرتا ہے۔

14- پھرکی میں دھاگا بھرنے والا پُرزہ (Bobbin Winder)

اِس میں پھرکی کو ڈال کر دھاگا بھرا جاتا ہے۔ جب پھرکی بھر جائے تو خود بخود باہر نکل آتی ہے۔

15- ٹانکا چھوٹا بڑا کرنے والا پُرزہ (Stitch Length Dial)

اِس پُرزے کے اُوپر نمبر لکھے ہوتے ہیں۔ جو یہ ظاہر کرتے ہیں کہ 2.5 سینٹی میٹر میں کتنے ٹانکے لگتے ہیں۔ اس پُرزے کو پُورا اُوپر کی طرف کرنے سے مشین پیچھے کی طرف چلنے لگتی ہے۔

16- پھرکی کا دھاگا کسنے والا پُرزہ (Bobbin Regulator)

یہ پُرزہ پھرکی بھرتے وقت دھاگے کو مناسب مقدار میں چھوڑتا ہے۔

17- نلکی کے لیے کیل (Spool Pin)

پھرکی میں دھاگا بھرنے کے لیے نلکی اِس میں لگائی جاتی ہے۔

18- سُوئی کَسنے والا پیچ (Needle Screw Clamp)

یہ سُوئی کو مضبوطی سے اپنی جگہ پر قائم رکھتا ہے۔

مشین میں پیدا ہونے والی خرابیاں ان کی وجوہات اور حل

اکثر اوقات مشین سے سلائی کرتے ہوئے چھوٹی موٹی خرابیاں ہوتی رہتی ہیں۔ مثلاً مشین بھاری چلنا، پھرکی کا دھاگا ٹوٹنا، سُوئی کا دھاگا ٹوٹنا، مشین کا چھوڑ چھوڑ کر ٹانکے لگانا، بخیہ ڈھیلا ہونا وغیرہ وغیرہ۔ یہ بہت معمولی خرابیاں ہیں جن کو بآسانی دُور کیا جا سکتا ہے۔ لیکن اس کے لیے اِس خرابی کے متعلق مکمل معلومات کا ہونا ضروری ہے تاکہ اسے فوری دُور کیا جا سکے۔

آئیے دیکھیں کہ مشین میں یہ خرابیاں کیونکر پیدا ہوتی ہیں اور اُن کو کیسے دُور کیا جا سکتا ہے۔

1- مشین کا بھاری چلنا

اکثر اوقات کپڑوں کا رُواں یا باریک دھاگا شٹل میں پھنس جانے سے مشین بھاری چلنے لگتی ہے۔ اِس کو دُرست کرنے کے لیے

1- مشین کو کھولیں اور باریک برش کی مدد سے شٹل کو اور شٹل کے آس پاس کی جگہوں کو اچھی طرح صاف کرلیں۔ اس سے مشین ہلکی چلنے لگے گی۔

2 - مشین کو صاف کر کے مشین کا تیل دیں۔ کیونکہ بعض اوقات مشین زیادہ دیر تک تیل نہ دینے سے خشک ہو جاتی ہے۔ اور چلنے میں بھاری لگتی ہے۔

2- مشین کی سوئی بار بار ٹوٹنا

بعض اوقات سلائی کرتے ہوئے سوئی بار بار ٹوٹ جاتی ہے۔ اِس کو درست کرنے کے لیے دیکھیں کہ

1- سوئی ٹیڑھی تو نہیں۔
2- مشین کا پیر صحیح کسا ہوا ہے۔
3- کپڑے کے مطابق سوئی کا سائز صحیح ہے۔
4- سلائی کرتے ہوئے کپڑا زیادہ کھینچا ہوا تو نہیں۔

3- سلائی کے دوران دھاگا بار بار ٹوٹنا

اگر سلائی کے دوران دھاگا بار بار ٹوٹنے لگے تو دیکھیں کہ

1- سوئی میں دھاگا صحیح ڈالا ہوا ہے۔
2- سوئی سیدھی اور تیز ہے۔
3- سوئی دھاگے کے مطابق صحیح سائز کی ہے۔
4- دھاگا کسنے والا پرزہ زیادہ سخت تو نہیں۔

4- پھرکی کا دھاگا بار بار ٹوٹنا

اگر سلائی کے دوران پھرکی کا دھاگا بار بار ٹوٹنے لگے تو دیکھیں کہ

1- پھرکی کا دھاگا کسنے والا پرزہ زیادہ سخت تو نہیں۔
2- پھرکی میں دھاگا زیادہ بھرا ہوا تو نہیں۔
3- پھرکی یا ریس میں دھاگا یا روئاں تو نہیں پھنسا ہوا۔

5- مشین کا ٹانکے چھوڑ چھوڑ کر چلنا

بعض اوقات مشین کا بخیہ درست نہ ہونے کی وجہ سے مشین بخیہ چھوڑ چھوڑ کر چلتی ہے۔ اِس کے لیے دیکھیں کہ

1- سُوئی کپڑے اور دھاگے کی مناسبت سے صحیح ہے۔
2- سُوئی صحیح لگی ہُوئی ہے۔ تیز سیدھی اور تیز ہے۔
3- مشین کے دندانے صحیح ہیں۔

6- مشین کے ٹانکے ڈھیلے آنا

اگر مشین کے ٹانکے ڈھیلے آئیں تو دیکھیں کہ

1- مشین میں دھاگا ٹھیک ڈالا ہُوا ہے۔
2- نلکی اور پھرکی کا دھاگا کسنے والے پُرزے صحیح کسے ہُوئے ہیں۔
3- ٹانکا چھوٹا یا بڑا کرنے والا پُرزہ صحیح پوزیشن میں ہے۔
4- پھرکی میں دھاگا زیادہ ڈھیلا تو نہیں بھرا ہُوا۔
5- دھاگے کی مناسبت سے سُوئی صحیح ہے۔

مشین کی صفائی اور دیکھ بھال

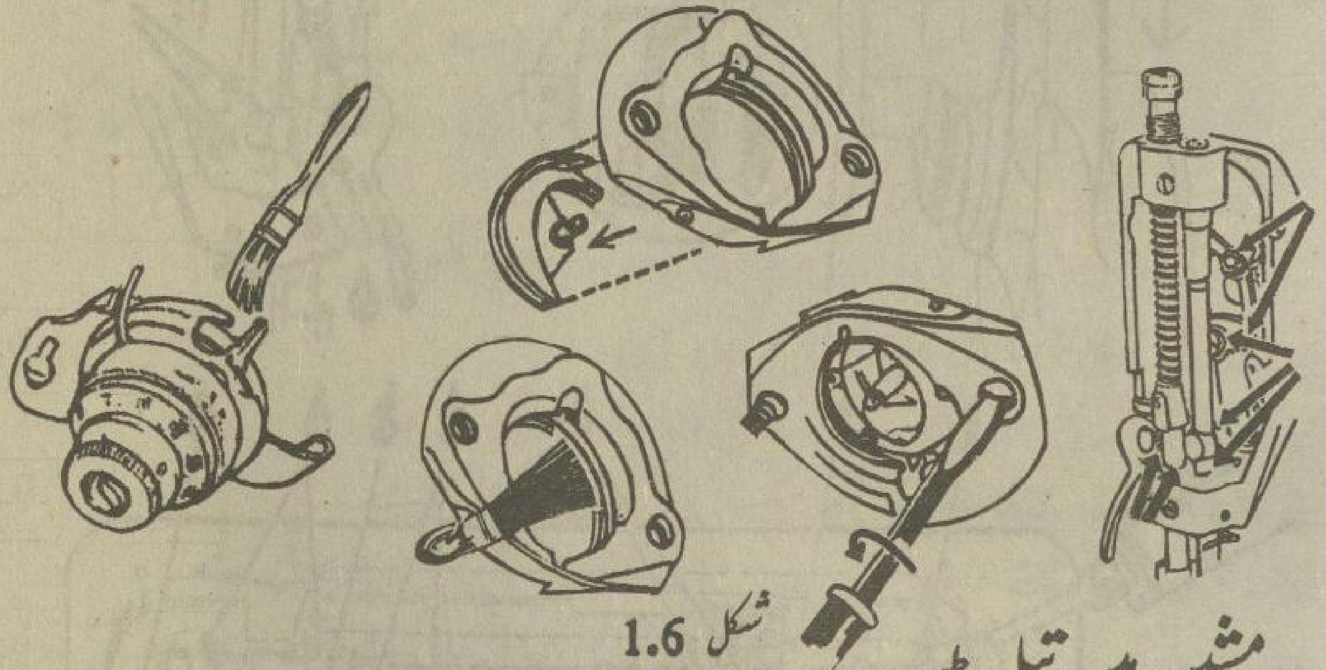
سلائی مشین ایک نہایت قیمتی اور پائیدار شے ہے۔ لہٰذا اس کی دیکھ بھال اور صفائی صحیح طریقے سے کرنا بہت ضروری ہے۔ کیونکہ اس کی بہتر کارکردگی کا انحصار اس بات پر ہے کہ آپ اس کی صفائی اور حفاظت کیونکر کرتی ہیں۔

مشین نہایت نفیس اور نازک آلات پر مشتمل ہوتی ہے۔ اور اگر اس کے کسی بھی پُرزے کو زنگ لگ جائے تو اس سے مشین کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ استعمال کے بعد اسے اچھّی طرح صاف کرکے رکھا جائے اور مناسب وقت پر تیل دیا جائے۔

مشین کی صفائی

1- مشین صاف کرنے کے لیے ہمیشہ نرم کپڑا یا باریک برش استعمال کریں۔ باہر سے سُوتی کپڑے سے مشین کی صفائی کریں۔

2- شکل 1.6 میں جہاں جہاں تیر کے نشان ہیں وہاں نرم کپڑے سے پُرزوں کی صفائی کریں۔ سامنے کی پلیٹ اور جامد پلیٹ ہٹا کر برش سے صاف کریں۔ شٹل کا ڈھکنا کھول کر پھرکی نکال لیں۔ اور مشین کے اندرونی حصّوں کو بھی بُرش کریں۔ تاکہ روئاں یا کوئی بھی دھاگا شٹل یا دندانوں کے اندر نہ رہے۔

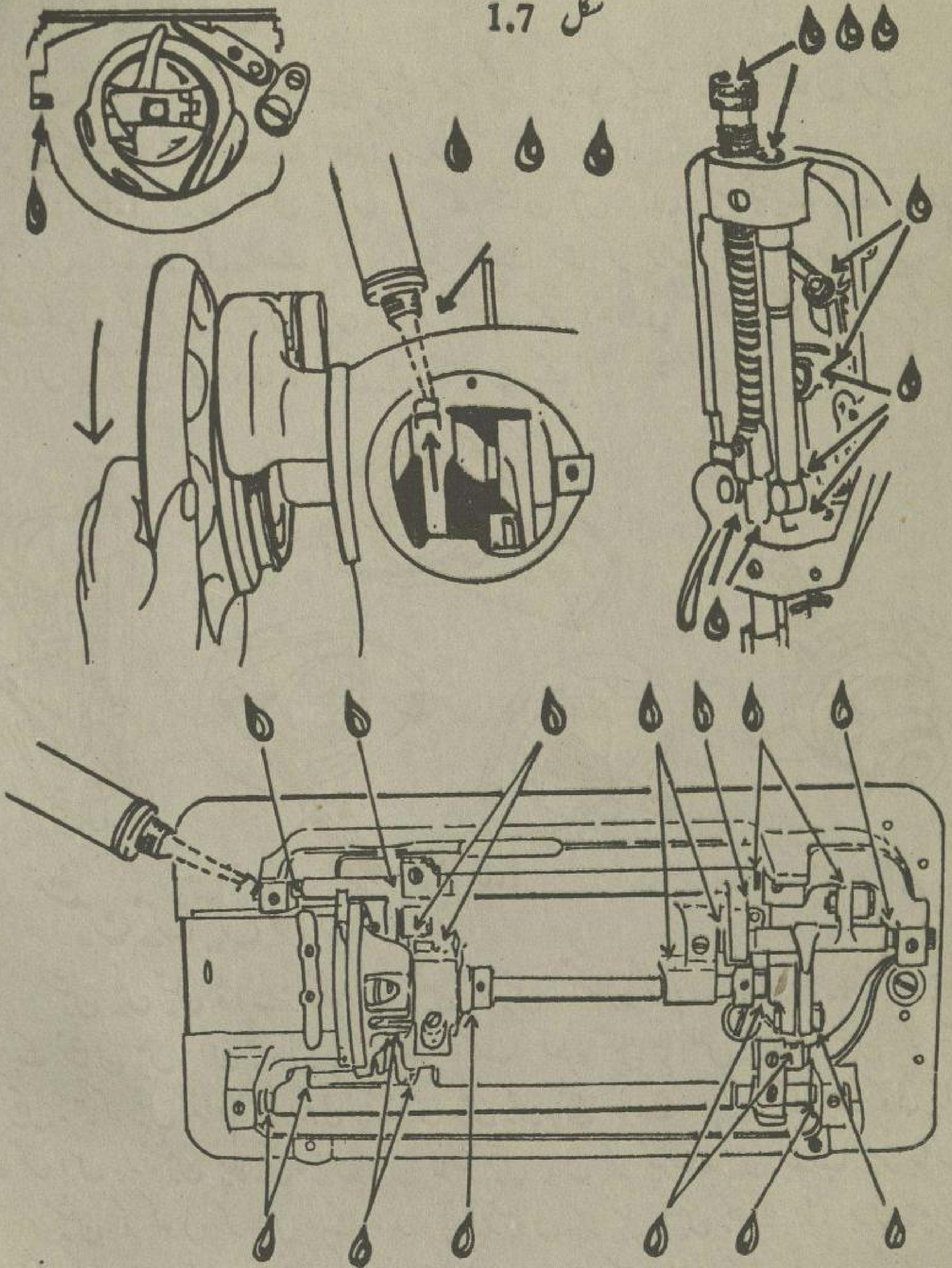


شکل 1.6

مشین میں تیل ڈالنا

مشین میں تیل ڈالنے کے لیے مشین کا تیل استعمال کریں۔ شکل 1.7 میں جہاں جہاں تیر کے نشان ہیں۔ ان جگھوں پر ایک ایک قطرہ تیل ڈالیں۔ اور مشین کو تیز تیز چلائیں۔ تاکہ تیل تمام اندرونی پُرزوں میں بھی پہنچ جائے۔ اِس کے بعد کوئی پُرانا کپڑا لے کر اس پر مشین چلائیں۔ اِس طرح فالتو تیل رِس کر کپڑے میں جذب ہو جائے گا۔

مشین کو کھول کر اس کے اندرونی پرزوں پر تیل میں بھیگا ہُوا برش پھیریں۔ اور مشین کو کچھ دیر دھوپ میں رکھیں۔ بعد ازاں اس کو صاف کپڑے سے ڈھک دیں۔ اور پہیئے کی گراری کو ڈھیلا کر کے مشین کے پاؤں کے نیچے کپڑا دوہرا کر کے رکھ



شکل 1.7

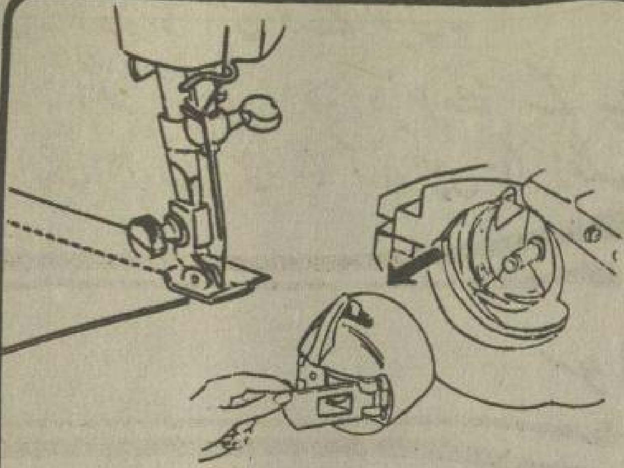
دیں۔ اور ڈھکن دے دیں۔

اگر مشین کو زیادہ عرصے کے لیے رکھنا مقصود ہو تو ایسی صورت میں پُرزوں کو اچھی طرح تیل لگا کر رکھیں تاکہ زنگ لگنے کا امکان نہ رہے۔

سوالات

1- مشین کی کتنی اقسام ہیں؟ تحریر کریں
2- مشین کے اہم پُرزوں کے نام اور کام کے بارے میں لکھیں۔
3- مشین میں خرابیاں کن وجوہ کی بنا پر پیدا ہوتی ہیں۔ اور اُن کو کیونکر حل کیا جا سکتا ہے؟
4- مشین کی صفائی اور دیکھ بھال کیوں ضروری ہے؟ تفصیلاً لکھیں۔
5- مناسب لفظ لگا کر خالی جگہوں کو پُر کریں۔

i- سلائی مشین ہر جگہ ____ قیمت پر دستیاب ہے۔
ii- ہاتھ سے چلنے والی مشین میں ____ لگی ہوتی ہے۔
iii- بجلی سے چلنے والی مشین سے ____ قوت کی بچت ہوتی ہے۔
iv- دھاگے کا لیور ____ میں دھاگے کی روانی کا ذمہ دار ہے۔
v- سوئی کسنے والا پیچ ____ کو مضبوطی سے ____ پر رکھتا ہے۔
vi- ____ کا روُاں شٹل میں پھنس جانے سے مشین ____ چلنے لگتی ہے۔
vii- مشین نہایت ____ آلات پر مشتمل ہے۔
viii- پُرزوں کو زنگ لگنے سے ____ کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔



2

سلائی کی تیّاری

مشین کی سلائی میں مہارت حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ مشین سے سلائی کرنے کا صحیح طریقہ اپنایا جائے۔ تاکہ سلائی کا کام سہل ہو اور کسی قسم کی دِقّت کا سامنا نہ کرنا پڑے۔ اس کے لیے درج ذیل اقدامات کو مدِّنظر رکھنا نہایت ضروری ہے۔ مثلاً

1- مشین چلانے کا صحیح طریقہ اپنانا
2- مشین پر مہارت حاصل کرنا۔
3- مشین میں سُوئی لگانا۔
4- مشین میں دھاگا ڈالنا۔
5- دھاگے کا تناؤ صحیح رکھنا۔
6- ٹانکوں کو چھوٹا بڑا کرنا۔
7- بخیہ شروع اور ختم کرنے کے لیے صحیح طریقہ اپنانا۔

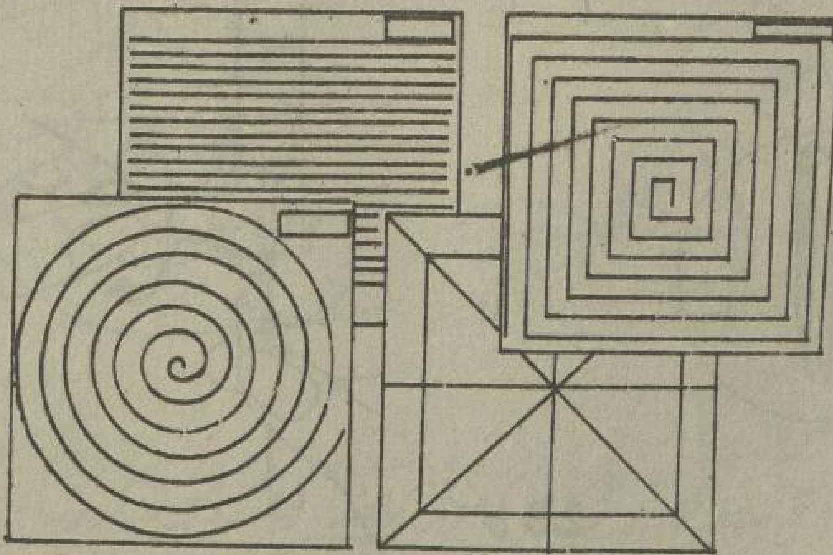
1- مشین چلانے کا صحیح طریقہ

سلائی کرتے ہوئے سیدھے بیٹھنا چاہیے۔ تاکہ مشین چلاتے وقت آنکھوں اور ہاتھ کے پٹھے آپس میں ہم آہنگی کے ساتھ کام کریں۔ اس طرح تھکان بھی نہیں ہوتی۔ کیونکہ جُھک کر سلائی کرنے سے کمر اور کندھے جلد تھک جاتے ہیں۔

اس کے علاوہ مشین کو ایسی جگہ پر رکھنا چاہیے۔ جہاں سے روشنی سینے والے کے اُلٹے شانے سے کپڑے پر پڑے۔

2- مشین پر مہارت حاصل کرنا

مشین پر مہارت حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ پہلے مشین میں دھاگا ڈالے بغیر خاکی کاغذ پر سیدھی سیدھی اور مختلف انداز میں سلائی کرنے کی مشق کی جائے۔ اس طرح مختلف انداز میں سلائی کرنے کی مشق ہو جائے گی۔ جو بعد ازاں کپڑے پر سلائی کے دوران مددگار ثابت ہو گی۔ نیز مشین چلانے اور روکنے کے لیے ہاتھ پر کنٹرول آ جائے گا۔ اِس کے بعد سُوئی میں دھاگا ڈال کر سُوتی کپڑے پر سیدھے سیدھے، ترچھے یا گولائی میں ٹانکے لگائیں۔ تاکہ کپڑے پر سلائی کی مہارت ہو جائے۔

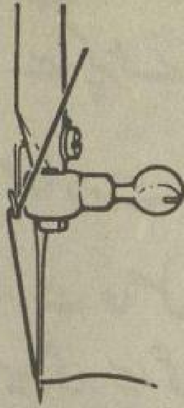
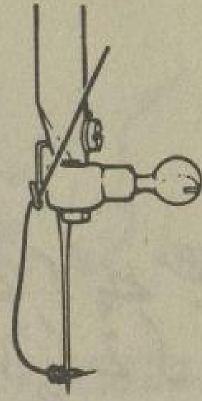


شکل 2.1

3- مشین میں سُوئی لگانا

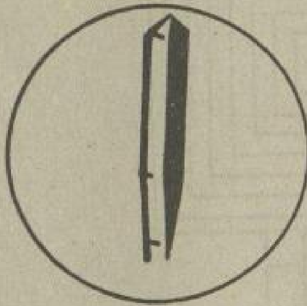
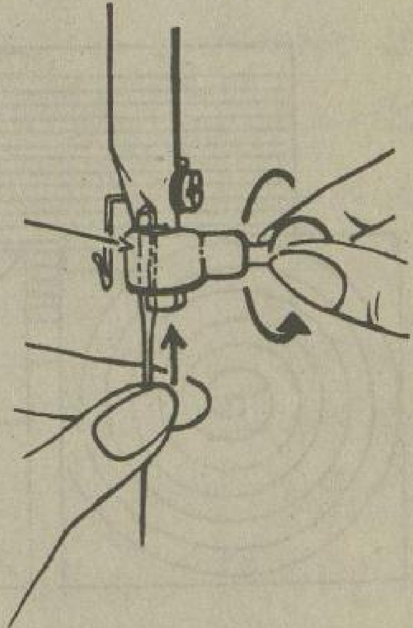
عمدہ سلائی کے لیے سُوئی کا سیدھا اور باریک ہونا ضروری ہے۔ اِس طرح کپڑا خراب نہیں ہوتا۔ مشین کے لیے عموماً 9 ، 11 ، 14 ، 16 اور 18 نمبر کی سُوئیاں استعمال ہوتی ہیں۔ اِس لیے ایسی سُوئی استعمال کرنی چاہیے جس کے ناکے

میں سے دھاگا آسانی سے گزر سکے۔ اور جو مضبوط بھی ہو۔ (شکل 2.2)

شکل 2.2

مشین میں سوئی لگانے کے لیے پہیہ کو اپنی طرف گھمائیں۔ یہاں تک کہ سوئی خوب اونچی ہو جائے۔ سوئی کے پیچ کو ڈھیلا کریں۔ اور اس طرح سوئی لگائیں کہ اس کی چپٹی طرف دائیں جانب ہو۔ جہاں تک ہو سکے سوئی کو اوپر کی طرف اٹھائیں۔ اس کے بعد پیچ کس دیں۔ (شکل 2.3)

شکل 2.3

4- مشین میں دھاگا ڈالنا

سلائی مشین دو دھاگوں سے سلائی کرتی ہے۔ یعنی

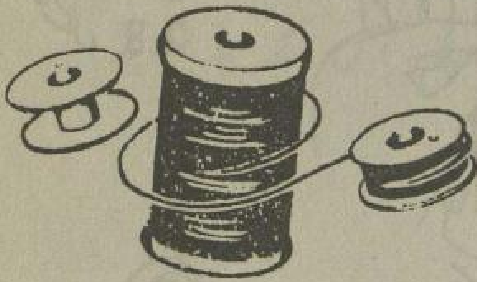
1- اوپر والا دھاگا نلکی سے آتا ہے۔ اور سوئی میں پرو دیا جاتا ہے۔

2- نیچے والا دھاگا پھرکی سے آتا ہے۔ جو نلکی کے دھاگے سے بھری جاتی ہے۔

ا- پھرکی میں دھاگا بھرنا

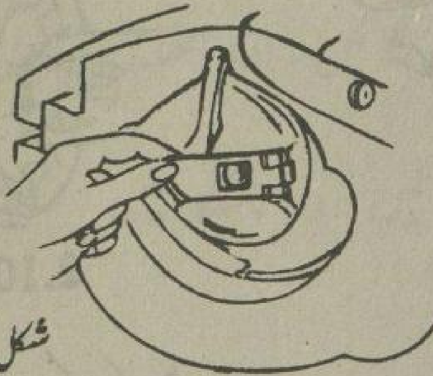
i- پھرکی نکالنا

1- پہیے کو اپنی طرف گھمائیں ۔یہاں تک کہ پھرکی خوب اُونچی ہو جائے۔
2- سلائیڈ پلیٹ کھولیں (شکل 2.4)
3- اُلٹے ہاتھ سے ڈبی کا کُنڈا کھولیں اور ڈبی باہر نکال لیں۔ (شکل 2.5)
4- کُنڈا چھوڑ دیں اور پھرکی کو ڈبی میں سے نکال لیں۔ (شکل 2.6)

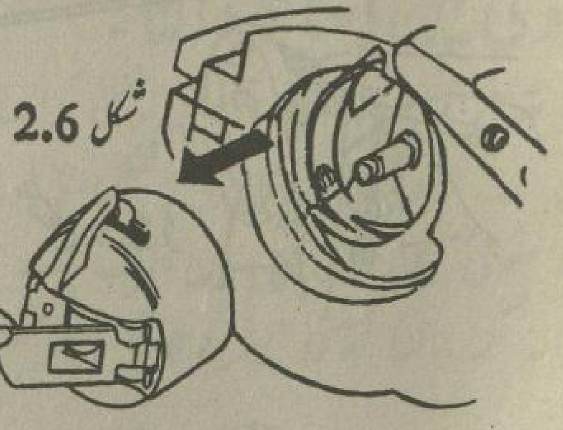




شکل 2.4



شکل 2.5



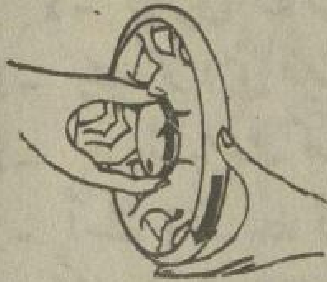
شکل 2.6

ii- دھاگا بھرنا

1- پہیے کو بائیں ہاتھ سے پکڑ کر گراری کو اپنی طرف گھما کر ڈھیلا کر دیں۔ (شکل 2.7)
2- خالی پھرکی تکلے میں لگائیں۔ اور پھرکی میں دھاگا بھرنے والے پُرزے کو دبا کر پہیے کے ساتھ لگا دیں (شکل 2.8)
3- نلکی رکھنے کی کیل پر نلکی لگائیں۔ دھاگے کو دھاگا کسنے والے پُرزے میں سے گذار کر پھرکی کے چھوٹے سُوراخ میں سے نکالیں اور تھوڑا سا دھاگا پھرکی پر ہاتھ سے لپیٹ دیں۔ (شکل 2.9)
4- مشین چلا کر پُوری پھرکی بھرلیں۔ جب پھرکی بھر جائے تو مشین چلانا بند کر دیں

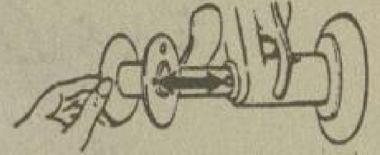
نلکی سے دھاگا توڑ لیں۔(شکل 2.9 ا)

5 ۔ پھرکی نکال لیں اور پہیے کی گراری کو دوبارہ کس دیں۔(شکل 2.10)

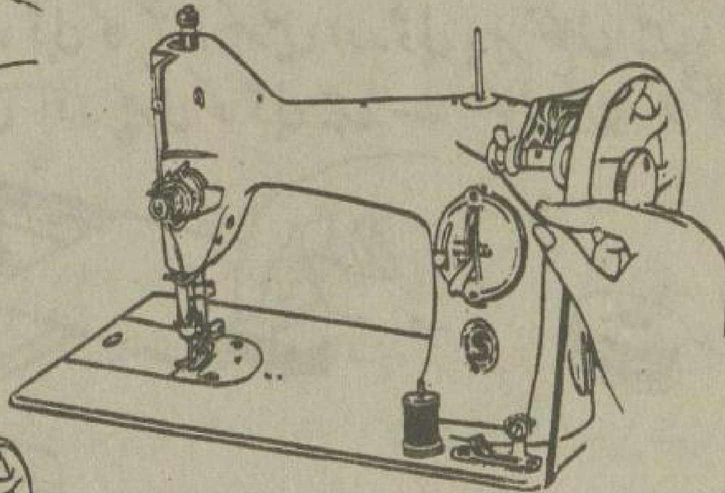


شکل 2.7

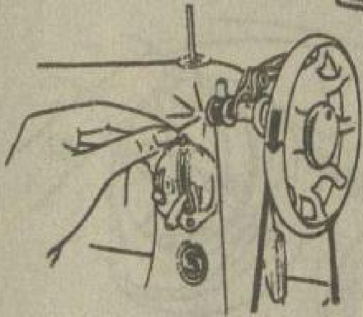
دھاگا بھرنا



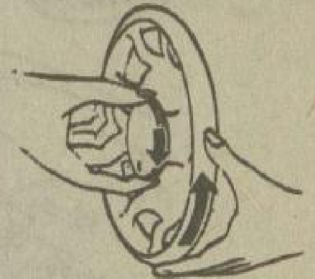
شکل 2.8



شکل 2.9

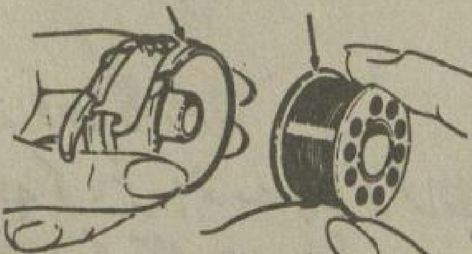


شکل 2.9 ا



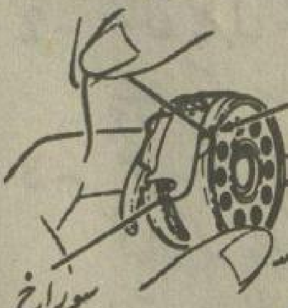
شکل 2.10

iii۔ پھرکی کی ڈبی میں سے دھاگا نکالنا



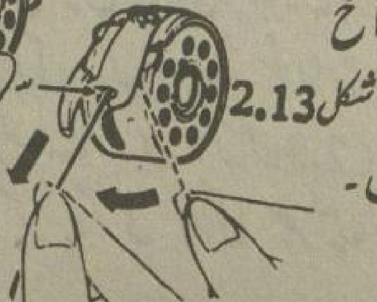
شکل 2.11

1۔ پھرکی کو اس طرح پکڑیں کہ اس کا دھاگا کھل جائے۔(شکل 2.11) اور پھرکی کو ڈبی میں واپس ڈال دیں۔



شکل 2.12

2 ۔ دھاگے کو پھرکی کی ڈبی کے شگاف میں ڈالیں۔ اور اسپرنگ کے نیچے سے گذار کر سوراخ سے نکال لیں۔(شکل 2.12)



شکل 2.13

3۔ تقریباً 5 س م دھاگا باہر نکال لیں۔ (شکل 2.13)

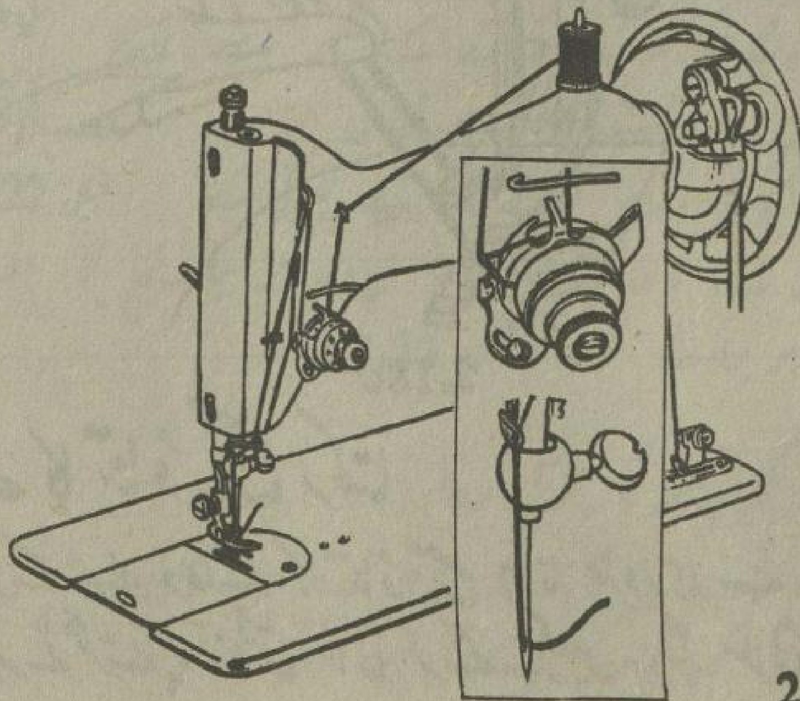
4۔ پھرکی کی ڈبی واپس ڈالنا

1۔ سُوئی کو پُورا اُوپر کریں۔
2۔ ڈبی کو چٹخنی سے پکڑ کر اسٹڈ پر اس طرح رکھیں کہ اس کی ڈنڈی بالائی شگاف میں بیٹھ جائے (شکل 2.14)
3۔ چٹخنی چھوڑ دیں اور پھرکی کی ڈبی کو اندر کی طرف دبائیں۔ یہاں تک کہ وہ ٹک کی آواز کے ساتھ اپنی جگہ پر بیٹھ جائے۔ اس کے بعد سلائیڈ پلیٹ بند کر دیں۔

شکل 2.14

ب۔ سُوئی میں دھاگا ڈالنا۔

1۔ سُوئی کو پُورا اُوپر کریں۔ نلکی والے کیل میں نلکی لگائیں۔ اور مختلف پُرزوں میں سے دھاگا گذاریں۔ (شکل 2.15)
2۔ سُوئی میں دھاگا بائیں طرف سے دائیں طرف ڈالیں اور ناکے میں سے گذار کر دس سینٹی میٹر دھاگا باہر نکال لیں۔



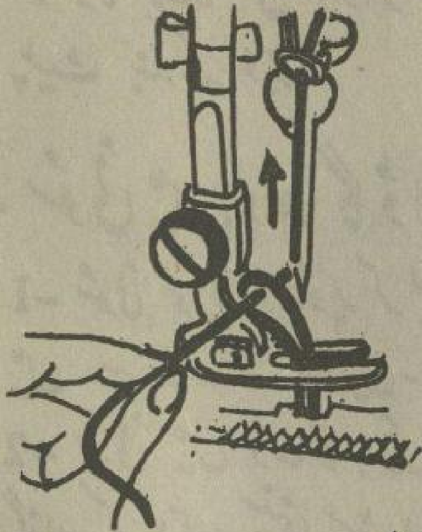
شکل 2.15

ج- پھرکی کا دھاگا باہر نکالنا

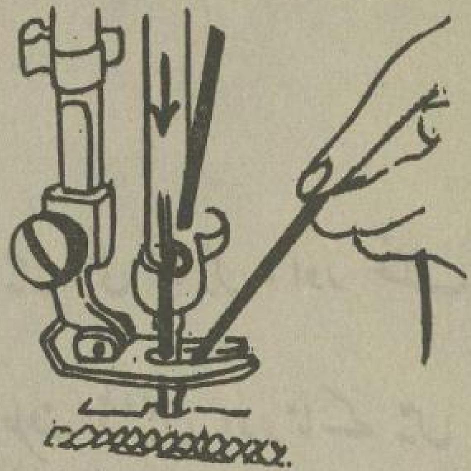
1- سوئی کے دھاگے کو بائیں ہاتھ سے پکڑیں اور پہیے کو آہستہ آہستہ گھمائیں یہاں تک کہ سوئی جامد پلیٹ میں داخل ہو جائے۔ (شکل 2.16)

2- پہیہ گھماتی جائیں اور سوئی کا دھاگا پکڑے رکھیں۔ یہاں تک کہ سوئی دوبارہ اُوپر آ جائے۔ اور پھرکی کا دھاگا بھی اُوپر نکل آئے۔ (شکل 2.17)

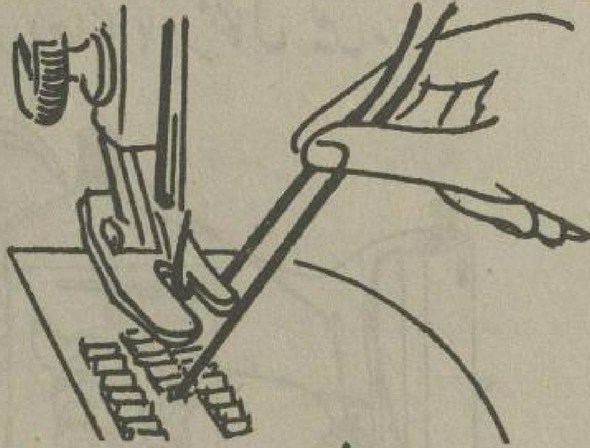
3- سوئی اور پھرکی کے دھاگوں کو مشین کے پیر کے نیچے سے گذار کر دائیں طرف کھینچ لیں۔ (شکل 2.18) اب مشین سلائی کے لیے تیار ہے۔



شکل 2.17



شکل 2.16



شکل 2.18

5- دھاگے کا تناؤ صحیح رکھنا

صحیح بخیہ کے لیے دھاگے کا تناؤ صحیح ہونا ضروری ہے۔ صحیح تناؤ کے لیے پہلے کپڑے کے چھوٹے ٹکڑے پر آزمائشی سلائی کر کے دیکھیں۔ اگر سلائی کے دوران کپڑے پر

چنٹ پڑتی ہو۔ تو تناؤ کم کر دیں لیکن اگر ٹانکے ڈھیلے آتے ہوں تو تناؤ بڑھا دیں۔ تناؤ بڑھانے کے لیے دھاگا کسنے والا پُرزہ دائیں طرف گھمائیں اور تناؤ بڑھانے کے لیے اسے بائیں طرف گھمائیں۔


شکل 2.19

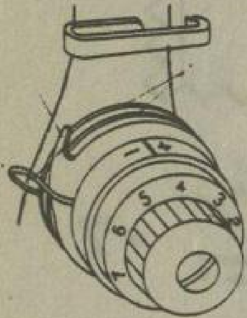
i۔ صحیح بخیہ میں اُوپر اور نیچے کے دھاگے کا کھچاؤ ایک جیسا ہوتا ہے۔ یعنی یہ دونوں دھاگے کپڑے کے مرکز میں بل یا گرہ بناتے ہیں۔ (شکل 2.19)

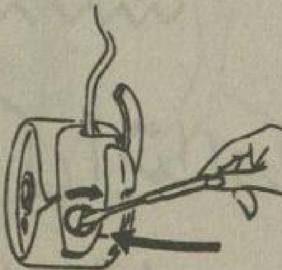

شکل 2.20

ii۔ اگر اُوپر کے دھاگے کا کھچاؤ زیادہ ہو تو وہ کپڑے کے اُوپر بل دار یا بالکل سیدھی لائن بنائے گا اور نیچے کا دھاگا اُوپر نظر آئے گا۔ یہ بخیہ غلط ہے۔ (شکل 2.20)

اس بخیہ کو ٹھیک کرنے کے لیے ڈائل کو چھوٹے نمبروں کی طرف گھمائیں تو کھچاؤ کم ہو جائے گا۔ ڈائل کو بڑے نمبروں کی طرف گھمانے سے کھچاؤ بڑھتا ہے۔ (شکل 2.21)

اگر پھرکی کے دھاگے کا کھچاؤ زیادہ ہو تو کپڑے کے نیچے کی طرف دھاگے کے گچھے سے نظر آتے ہیں۔ جو دھاگا ڈھیلا ہونے کی علامت ہے۔ اس کو درست کرنے کے لیے پھرکی کے پیچ کو کسنے سے دھاگے کا کھچاؤ زیادہ ہو جائے گا اور پیچ ڈھیلا کرنے سے کھچاؤ کم ہو جائے گا۔ (شکل 2.22)


شکل 2.21

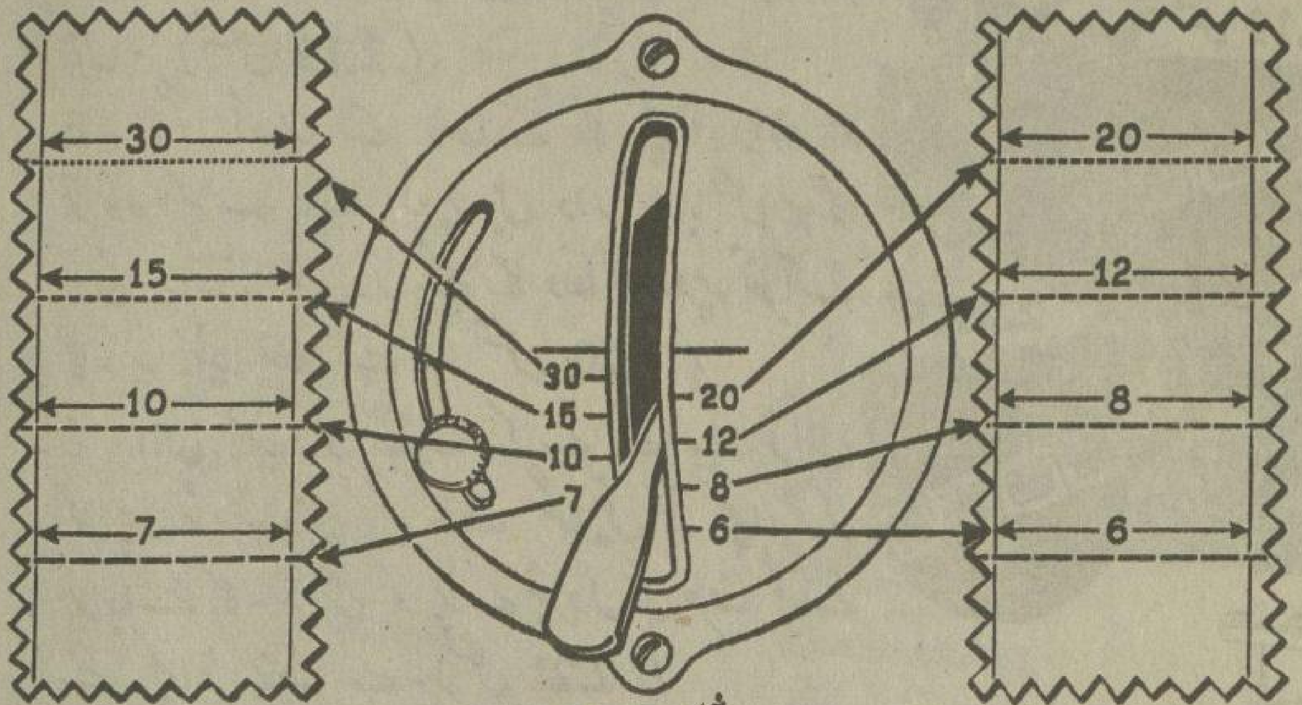

شکل 2.22

6۔ ٹانکوں کو چھوٹا بڑا کرنا

مشین میں نصب یہ پُرزہ دو کام کرتا ہے۔ یعنی یہ ٹانکوں کی لمبائی کو کنٹرول کرتا ہے۔ نیز مشین کو پیچھے کی طرف بھی چلا سکتا ہے۔

لیور پر نصب نمبر یہ ظاہر کرتے ہیں کہ 2.5 س م میں کتنے ٹانکے لگتے ہیں۔ پیچ کو ڈھیلا کر کے جتنے ٹانکے رکھنا چاہیں۔ اِس پر لیور کو رکھ دیں اور پھر پیچ کس دیں۔ (شکل 2.23)

کپڑے پر اگر اُلٹا بخیہ کرنا ہو تو اس کے لیے لیور کو جہاں تک ہو سکے اُوپر کر دیں۔ اِس طرح مشین پیچھے کی طرف حرکت کرنے لگے گی۔



شکل 2.23

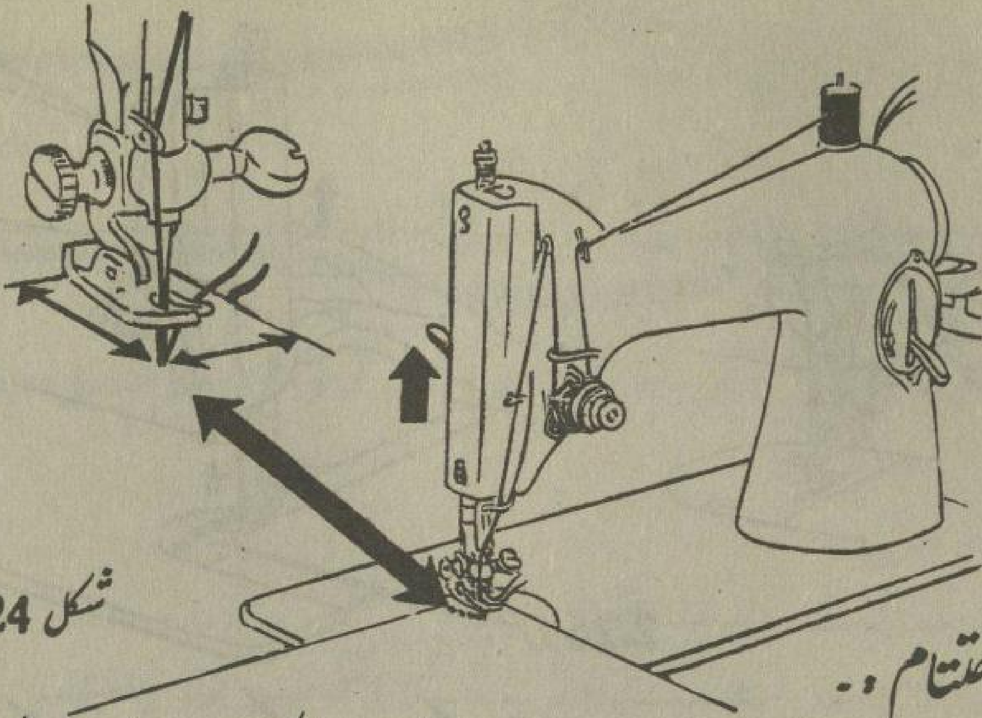
7- بخیے کی ابتدا اور اختتام کے لیے صحیح طریقہ اپنانا

بخیے کی ابتدا:۔

1- ٹانکوں کی تعداد متعین کر لیں۔

2- مشین کا پیر اُٹھا کر سوئی کو اس طرح نیچے لائیں کہ وہ کپڑے میں ایک سینٹی میٹر تک اندر چلی جائے۔

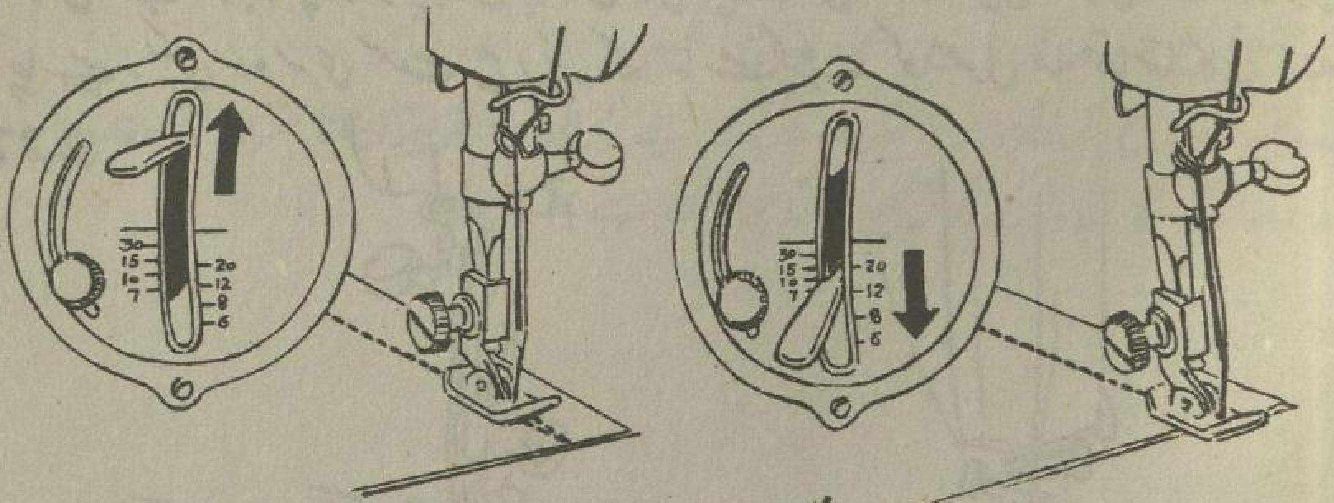
3- پیر نیچے لے آئیں۔ اور ٹانکے والے پُرزے کو اُونچا کر دیں۔ کپڑے کے کنارے تک اُلٹا ٹانکا لائیں تاکہ سلائی پکّی ہو جائے۔ (شکل 2.24)



شکل 2.24

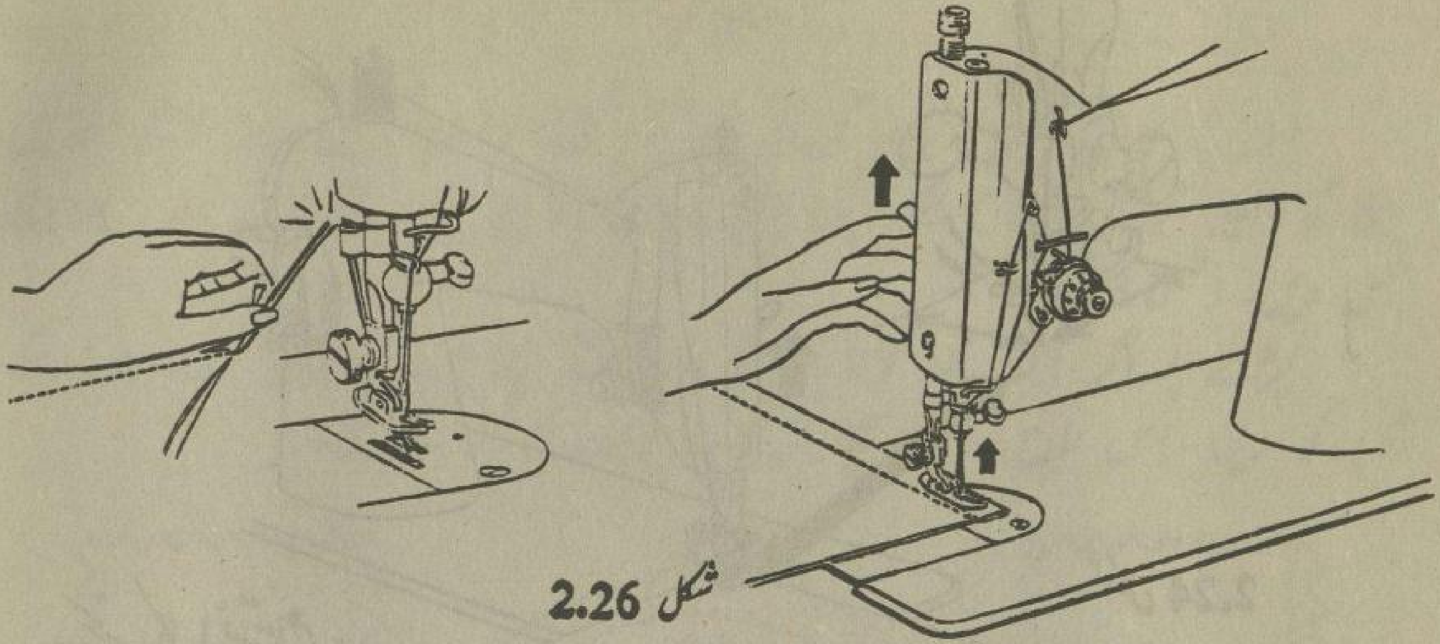
بخیے کا اختتام :-

1- بخیے کا اختتام کرنے کے لیے جہاں تک ممکن ہو سکے ٹانکے کی لمبائی متعین کرنے والے پرزے کو اونچا کریں۔ اور بخیہ کے آخری سرے کو پکا کرنے کے لیے پیچھے کی طرف سلائی کریں۔



شکل 2.25

2- پہیے کو اپنی طرف گھما کر سوئی کو پورا اوپر کریں۔
3- مشین کا پیر اٹھائیں اور کپڑا نکال لیں۔ دھاگا کاٹنے والے پرزے سے دھاگا کاٹ لیں۔ (شکل 2.26)



شکل 2.26

سلائی کے دوران کپڑے کو تھامنا

بہت سے کپڑوں کو سلائی کے دوران مشین کے پیر کے پاس سے تھامنا اور سنبھالنا پڑتا ہے۔ مثال کے طور پر سوتی کپڑوں کو معمولی طور پر آگے پیچھے سے تھامنا کافی ہے۔ جبکہ لچکدار کپڑوں کو اُن کی لچک کی سمت میں سلائی کے دوران تھامنا چاہیے۔ لیکن دوسری سمت میں پیر کے سامنے کپڑے کو معمولی سا تھامنا کافی ہے۔ (شکل 2.27)

شکل 2.27

سوالات

1 - مشین کی سلائی شروع کرنے سے پہلے کن باتوں کو مدِ نظر رکھنا ضروری ہے۔ مختصراً لکھیے۔

2 - خالی جگہ پُر کریں۔

i - سلائی کرتے ہوئے ______ بیٹھنا چاہیے۔

ii - کپڑے کی مناسبت سے ______ اور ______ کا انتخاب کرنا چاہیے۔

iii - عمدہ سلائی کے لیے ضروری ہے کہ ______ سیدھی اور ______ ہو۔

iv - خالی پھرکی ______ میں لگا دیں۔

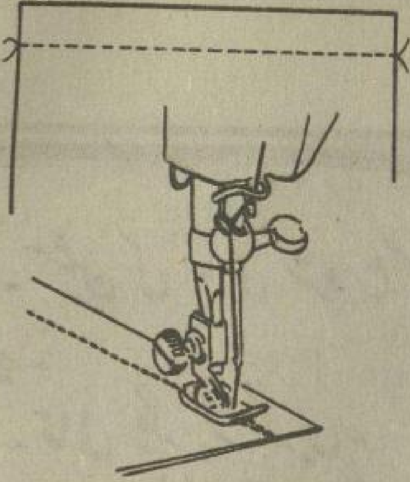
v - صحیح بخیہ کے لیے ______ کا مناسب ہونا ضروری ہے۔

3 - مشین پر مہارت کیونکر حاصل کی جا سکتی ہے؟

4 - مشین میں دھاگا ڈالنے کا طریقہ لکھیں۔

5 - بخیہ شروع کرنے اور ختم کرنے کے لیے کون سا طریقہ اپنانا ضروری ہے؟

6 - دھاگے کا تناؤ کیونکر صحیح رکھا جا سکتا ہے؟



3

مشین کی سلائیاں

لباس کی سلائی میں مشین کی سلائی کو بُنیادی اہمیت حاصل ہے۔کیونکہ لباس کی طرز و وضع حاصل کرنے میں یہ اہم کردار ادا کرتی ہے۔ سلائی کو صاف ستھرا دکھانے کے لیے اِس کے کناروں پر مختلف طریقوں سے سلائی کی جاتی ہے۔ جو "سیون کی پختگی" کہلاتی ہے۔اس سے لباس کی سلائی میں پائیداری آجاتی ہے۔ اور کپڑے کے کناروں سے دھاگے بھی نہیں نکلتے۔ لباس کی سلائی کے لیے عموماً چار قسم کی سلائیاں استعمال ہوتی ہیں۔ مثلاً

1- سادہ سلائی (Plain Seam)

2- گُم سلائی (French Seam)

3- چپٹی سلائی (Flat Fell Seam)

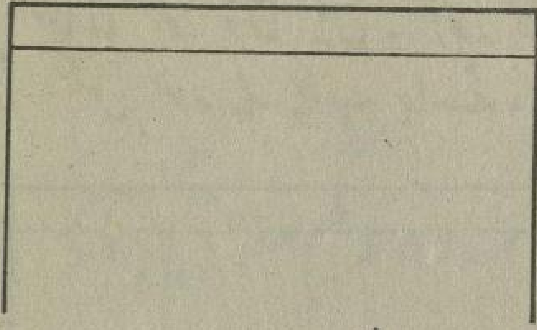
4- بند اور جمی ہوئی سلائی (Lapped Seam)

اس باب میں آپ سادہ سلائی اور گُم سلائی بنانے کا طریقہ سیکھیں گی۔

1- سادہ سلائی

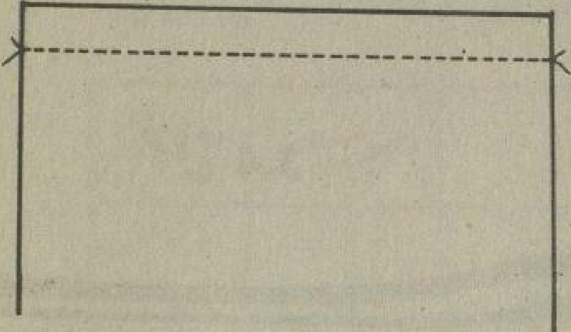
یہ بُنیادی سلائی ہے جو ہر قسم کے کپڑوں کی سلائی کے لیے استعمال ہوتی ہے۔

بنانے کا طریقہ



شکل 3.1

1- کپڑے کے 20×20 س م کے دو ٹکڑے لیں۔ ان پر پنسل سے ہلکی سی سیدھی لائن لگا لیں۔ (شکل 3.1)



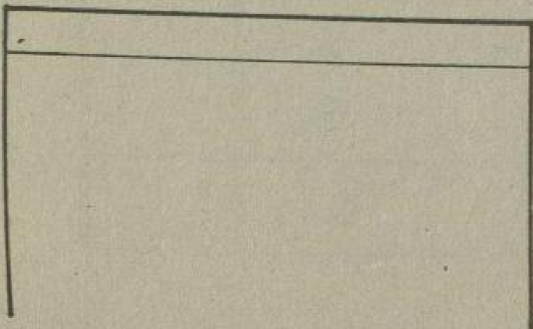
شکل 3.2

2- اس لائن پر مشین سے بخیہ کر لیں۔ سلائی کے شروع اور اختتام میں دُہرے ٹانکے لگائیں تاکہ سلائی مضبُوط رہے۔ یا سرے کے دھاگوں کو گرہ لگا کر فالتو دھاگے کاٹ دیں۔ (شکل 3.2)

گُم سلائی

یہ سلائی عموماً باریک کپڑوں پر کی جاتی ہے۔ تاکہ کناروں سے دھاگے نکل کر کپڑے کو خراب نہ کر سکیں اور دھاگے دکھائی بھی نہ دیں۔

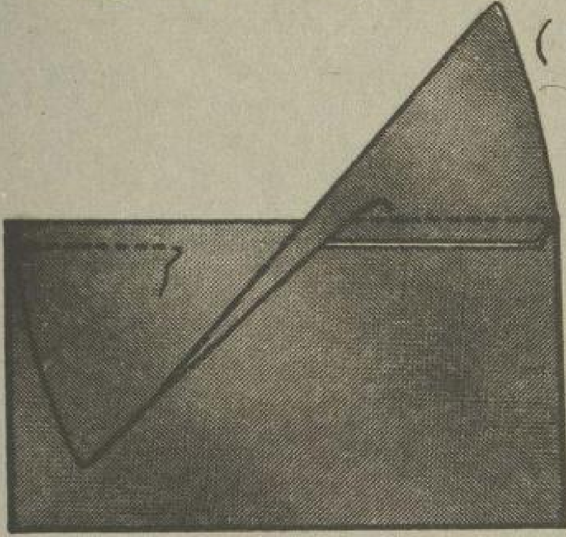
بنانے کا طریقہ



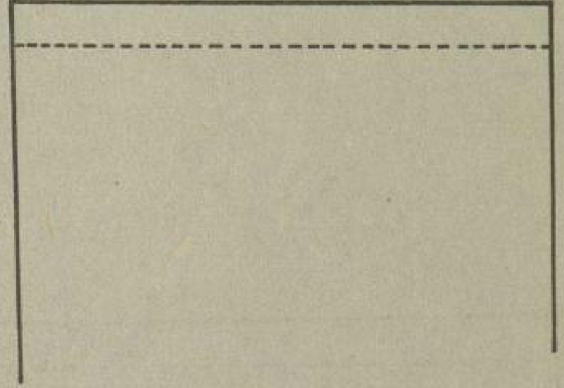
شکل 3.3

1- کپڑے کے دو ٹکڑے 20×20 سینٹی میٹر لیں۔ ان کی اُلٹی طرف اندر اور سیدھی طرف باہر رکھ کر 1 س م کے فاصلے پر پنسل سے سیدھی لائن کھینچ لیں۔ (شکل 3.3)

2 - اس لائن پر مشین سے بخیہ کر لیں۔ (شکل 3.4)
3 - سلائی کو اُلٹ لیں ۔ اور نشان لگا کر اس طرح سلائی کریں کہ پہلی سلائی مکمّل طور پر چھپ جائے۔ (شکل 3.5)



شکل 3.5



شکل 3.4

سوالات

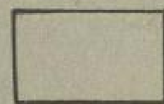
1 - لباس کی سلائی کے لیے کون کون سی سلائیاں استعمال ہوتی ہیں؟
2 - گُم سلائی کو بنانے کا طریقہ تحریر کریں۔

جائزہ

عملی کام ______ سادہ و گُم سلائی بنانا

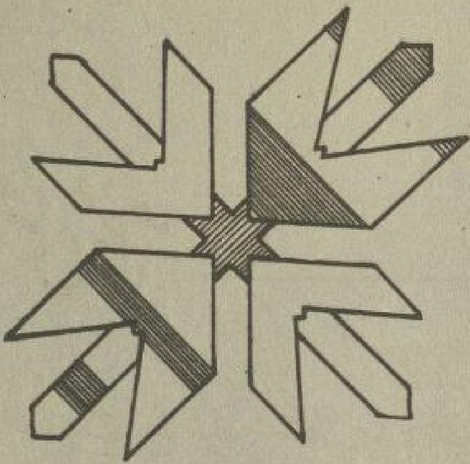
نیچے دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے سامنے معیاری نمبر دیئے گئے۔ طالبات کے کام کی مناسبت سے حاصل کردہ نمبر تحریر کریں۔

نمبر شمار	خصوصیات	معیاری نمبر	حاصل کردہ نمبر
1	سادہ سلائی کا بخیہ سیدھی لائن میں ہے۔	2	
2	سلائی کے ٹانکوں کی تعداد 12 ٹانکے فی 2.5 س م ہے۔	2	
3	سلائی کے ٹانکے ہموار ہیں۔	2	
4	سلائی کی ابتدا و اختتام پر دھاگے کے سرے مضبوطی سے بند ہیں۔	2	
5	گُم سلائی کے لیے کپڑا درست ہے۔	2	
6	گُم سلائی کا طریقہ کار صحیح ہے۔	2	
7	گُم سلائی کی تیار چوڑائی 0.6 س م ہے۔	2	
8	گُم سلائی صفائی سے تیار کی گئی ہے۔	2	
	کُل نمبر	16	

گریڈ 

دستخط انچارج صاحبہ ______

تاریخ ______



4

آرائشی ٹانکے

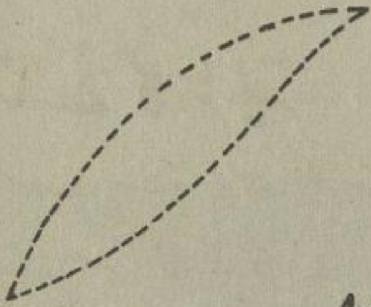
آرائشی ٹانکے کی ضرورت اور اہمیّت

کڑھائی ایک نہایت دلچسپ اور آسان فن ہے۔ جو ابتدائی عمر ہی سے لڑکیوں میں پیدا ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اور وہ سادہ ٹانکوں میں ہی مختلف رنگ کے دھاگے لگا کر کڑھائی کرتی ہیں۔ چونکہ مشق سے مہارت ہوتی ہے۔ اس لیے سادہ ٹانکوں پر مہارت حاصل ہونے پر کڑھائی کے ٹانکے بنانا آسان ہو جاتا ہے۔ کڑھائی کے لیے بہت سے آرائشی اور علاقائی ٹانکے استعمال کیے جاتے ہیں۔ اور ان سے لباس اور گھریلو استعمال کی مختلف اشیاء پر کڑھائی کی جاتی ہے۔

ساٹن ٹانکا (Satin Stitch)

یہ ٹانکا کڑھائی میں عام استعمال ہوتا ہے۔ اور اس سے پھولوں کی پتیوں اور پنکھڑیوں کی بھرائی کی جاتی ہے۔ اس میں ٹانکے نزدیک نزدیک اور سیدھے سیدھے یا ترچھے لیے جاتے ہیں۔ اِس ٹانکے کی ایک خصوصیّت یہ ہے کہ اس میں اُوپر اور نیچے کے ٹانکے ایک جیسے ہوتے ہیں۔ اور ہر ٹانکا ایک دوسرے کے برابر لینے سے بھراؤ صحیح آتا ہے۔ یہ ٹانکا باریک کپڑوں کے علاوہ ہر قسم کے کپڑوں پر کڑھائی کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

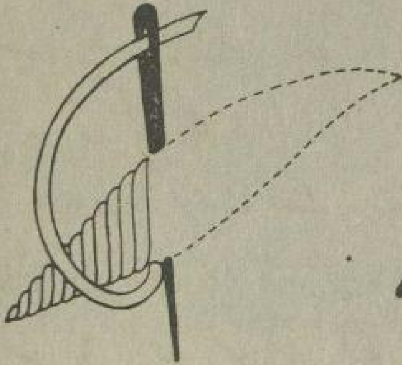
بنانے کا طریقہ



شکل 4.1

1- پنسل سے کپڑے پر ایک پتی بنالیں اور اِس پر نشان لگالیں۔(شکل 4.1)

2- نقطہ 1 سے سُوئی کپڑے کے اُوپر سے نکالیں۔ اور نقطہ 2 سے سُوئی کپڑے کی پچھلی طرف لے جائیں۔ پھر نقطہ 3 سے نکال کر نقطہ 4 سے کپڑے کی نچلی طرف لے جائیں۔ کئی ٹانکے لینے کے بعد پتی بھرتی ہوئی نظر آنے لگے گی۔ (شکل 4.2)

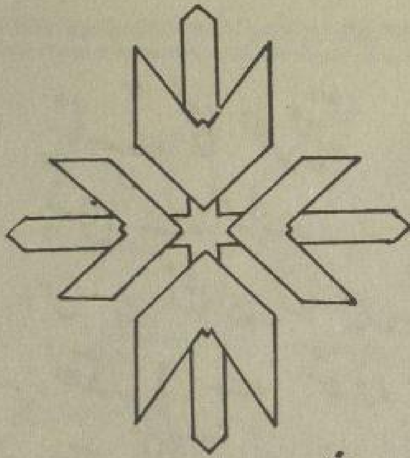


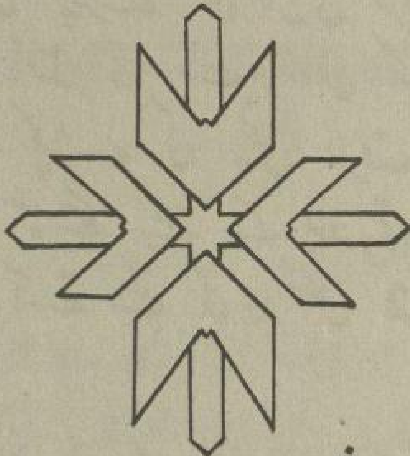
شکل 4.2

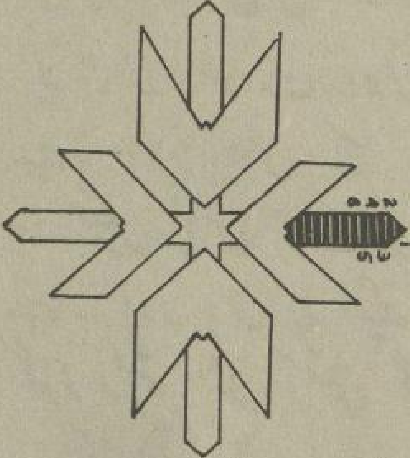
پھلکاری یا سواتی ٹانکا (Phulkari or Swati Stitch)

یہ ٹانکا سوات اور دوسرے شمالی علاقوں میں کڑھائی کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ اور اِس کے لیے ایسا کپڑا استعمال کیا جاتا ہے۔ جس کے تار بآسانی گنے جا سکیں۔ اِس ٹانکے کی خصوصیّت یہ ہے کہ اس کو اُلٹی طرف سے بنایا جاتا ہے۔ اور اِس پر کچے ریشم سے کڑھائی کی جاتی ہے۔ کڑھائی کے لیے عموماً گہرا ریشم مثلاً آتشی گلابی، پیلا، عنابی، ہرا، جامنی رنگ استعمال ہوتا ہے۔ عموماً یہ کڑھائی سیاہ یا سفید رنگ کے کھدر پر کی جاتی ہے۔ کُرتوں کے گلے عام طور پر کڑھائی سے بھرے ہوتے ہیں۔ اور باقی حصّے پر پھول بکھرے ہوتے ہیں۔ اِس کے علاوہ گلے کے نمونے میں مناسب ترمیم کر کے آستین کے کف، دامن اور شلوار کے پائنچے بنائے جاتے ہیں۔

چادروں وغیرہ پر پھلکاری کے نمونے عموماً ایسے ہوتے ہیں۔ کہ پُورا کپڑا کڑھائی سے بھرا ہوتا ہے۔ اور کپڑا بالکل نظر نہیں آتا۔ لیکن بعض


شکل 4.3


شکل 4.4


شکل 4.5

نمونے ایسے بھی ہوتے ہیں۔ جن میں کپڑا نظر آتا رہتا ہے۔

بنانے کا طریقہ

1۔ سب سے پہلے کپڑے پر نمونہ اُتار لیں۔ (شکل 4.3)

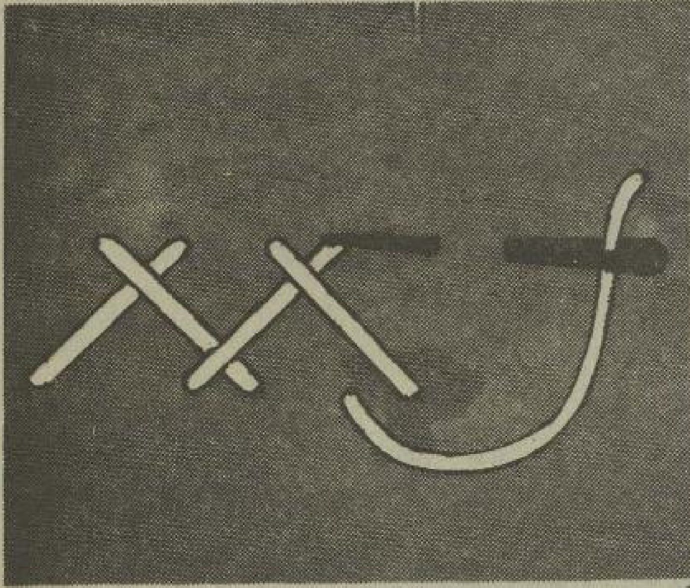
2۔ نمونے کا حاشیہ بنانے کے لیے سوئی میں ایک تار کا کالا دھاگا ڈالیں اور سیدھے ٹانکے سے اِس کا حاشیہ بنالیں۔ (شکل 4.4)

3۔ بھرائی کرنے کے لیے سوئی میں چار تار کا دھاگا ڈالیں۔ سیدھی طرف سے نمبر 1 پر سوئی نکالیں۔ نمبر 2 سے کپڑے کی نچلی طرف سے دو تار لے کر سوئی نمبر 3 سے کپڑے کے اُوپر کی طرف نکالیں۔ اور نمبر 4 سے نچلی طرف لے جا کر دو تار لے کر نمبر 5 پر نکالیں۔ (شکل 4.5) اِسی طرح دہراتے رہنے سے نمونہ مکمّل ہو جائے گا۔

سندھی ٹانکا (Sindhi Stitch)

یہ ٹانکا سندھ کا مشہور و معروف ٹانکا ہے۔ جو ہر قسم کے کپڑوں پر کڑھائی کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اِس ٹانکے کو بنانا نہایت آسان ہے۔ لیکن اس میں مہارت حاصل کرنا ضروری ہے۔ کیونکہ اِس ٹانکے میں چند بُنیادی ٹانکوں

کے سوا تمام کڑھائی اِنھی ٹانکوں میں سے دھاگا گذارنے سے ہوتی ہے۔ اِس ٹانکے کی بیل بنانے کے لیے بُنیادی ٹانکے لمبے رُخ لیے جاتے ہیں۔ جبکہ ٹکڑی بنانے کے لیے ان کو مربّع شکل میں بنایا جاتا ہے۔ کڑھائی کے لیے عموماً چھ تار کا دھاگا استعمال ہوتا ہے۔ اور بُنیادی ٹانکے بنانے کے لیے مچھلی ٹانکا استعمال ہوتا ہے۔

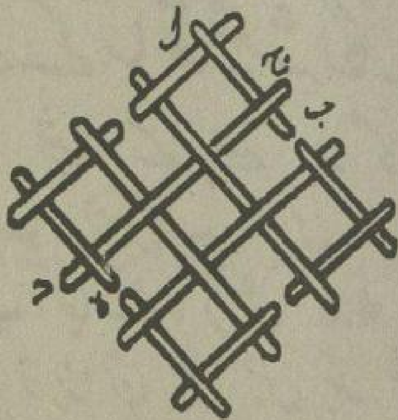


شکل 4.6

مچھلی ٹانکا بنانے کے لیے (شکل 4.6) نقطہ 1 کو دیکھتے ہوئے سُوئی کپڑے کے اُوپر سے نکالیں، نقطہ 2 پر لے جاتے ہوئے ترچھا ٹانکا لیں۔ اور کپڑے کے نچلی طرف سے گذارتے ہُوئے نقطہ 3 پر باہر نکالیں۔ اِس کے بعد نقطہ 3 سے نقطہ 4 پر ترچھا ٹانکا لیتے ہوئے نقطہ 5 پر نکالیں۔ اِسی طرح دہراتے رہنے سے مچھلی ٹانکا مکمّل ہو جائے گا۔

سندھی ٹانکے میں ٹکڑی بنانا

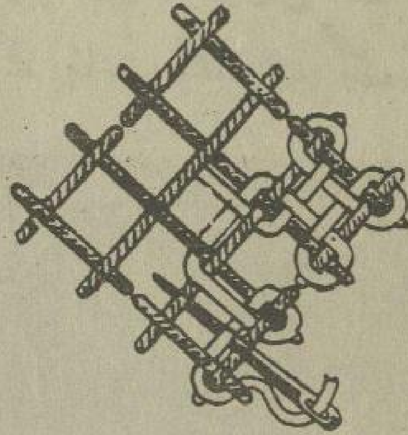
سندھی ٹانکے میں ٹکڑی بنانے کے لیے شکل 4.7 میں نمبر i، ii اور iii کو دیکھتے ہوئے کڑھائی کریں۔



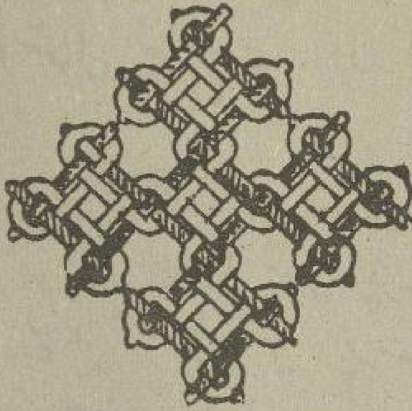
شکل 4.7 (i)

(i) ا سے دھاگا اُوپر لائیں۔ پھر ایک ٹانکا ب سے ج تک لے جائیں۔ پھر ج سے د تک اور د سے ہ تک ٹانکے لیتے ہوئے بُنیادی ٹانکے مکمّل کریں۔

(ii) اب ۲ سے بھرائی شروع کریں۔ اور خاکہ کے مطابق بھرائی کر لیں۔
(iii) سندھی ٹانکے میں ٹکڑی تیار ہے۔



شکل 4.7 (ii)



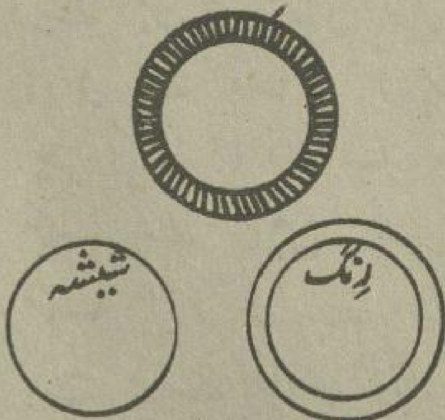
شکل 4.7 (iii)

شیشے کا کام (Mirror Work)

شیشے کا کام سندھ اور بلوچستان میں رائج ہے۔ لیکن اسے ہر جگہ یکساں پسند کیا جاتا ہے۔ اور اس سے بہت خوبصورت چیزیں بنائی جاتی ہیں۔
شیشے کا کام چھوٹے چھوٹے گول شیشوں کے ساتھ ٹانکے ملا کر کیا جاتا ہے۔ اور اس کو بیل کی شکل میں یا سارا بھر کر بنایا جاتا ہے۔ شیشے کا کام چھلے کے ساتھ یا چھلے کے بغیر دھاگے کا جال بنا کر کیا جاتا ہے۔ چھلے کے ساتھ بنانا زیادہ آسان ہے۔ اور زیادہ صفائی سے بنتا ہے۔

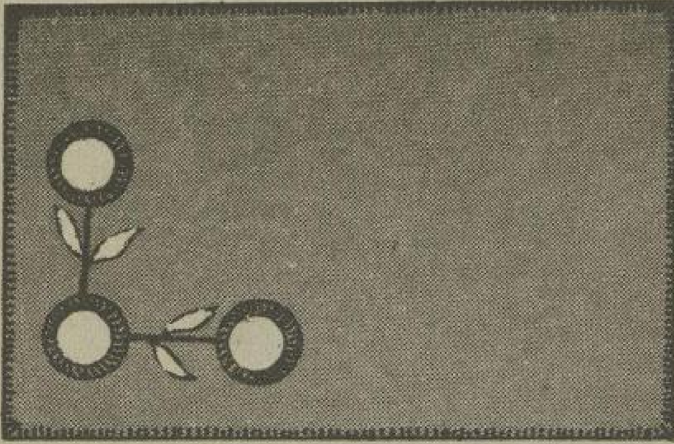
چھلے کے ساتھ شیشہ لگانے کا طریقہ

1- شیشے کے چھلے پر کاج ٹانکا اتنا نزدیک نزدیک کریں کہ پورا چھلا چھپ جائے۔ (شکل 4.8)
2- ڈیزائن میں جس جگہ شیشہ لگانا ہو اس جگہ پر شیشہ رکھیں اور اس پر



شکل 4.8

تیار کیا ہُوا چھلا اس طرح رکھیں کہ شیشے کے کنارے چُھپ جائیں۔
3۔ اب اِسی رنگ کے اکہرے دھاگے کے ساتھ چھوٹے چھوٹے ٹانکے کاج ٹانکے میں سے لیتے ہوئے کپڑے میں سے نکال لیں۔ اور اسی طرح چھلّے کے پورے دائرے کے ساتھ ساتھ ٹانکے آگے بڑھاتی جائیں۔ دائرہ مکمّل ہونے پر دھاگا پکّا کرکے توڑ لیں۔(شکل 4.9)



شکل 4.9

نوٹ:۔ کاج ٹانکے میں سے ٹانکے لیتے وقت اس بات کا خیال رکھیں۔ کہ یہ ٹانکے اِس قدر باریک ہوں کہ اُوپر کی طرف نظر نہ آئیں۔ اور کپڑے کی نچلی طرف ان کی شکل تیپچی کے ٹانکوں جیسی ہونی چاہیے۔

سوالات

1۔ آرائشی ٹانکے کی ضرورت و اہمیّت پر نوٹ لکھیں۔
2۔ ساٹن ٹانکا کس طرح بنایا جاتا ہے؟
3۔ سندھی ٹانکے میں ٹکڑی بنانے کا طریقہ لکھیں۔
4۔ پھلکاری ٹانکے کو بنانے کا طریقہ تحریر کریں۔
5۔ شیشے کا کام کیونکر اہمیّت کا حامل ہے۔ اس کو کس طرح بنایا جاتا ہے؟

جائزہ

عملی کام ______________ ساٹن ٹانکا

نیچے دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے سامنے معیاری نمبر دیے گئے ہیں۔ طالبات کے کام کی مناسبت سے حاصل کردہ نمبر تحریر کریں۔

نمبر شمار	خصوصیات	معیاری نمبر	حاصل کردہ نمبر
1	ساٹن ٹانکا بنانے کے لیے درست نمونہ کا انتخاب کیا گیا ہے۔	5	
2	کڑھائی کی ابتداء و اختتام کے لیے صحیح طریقہ اپنایا گیا ہے۔	5	
3	ٹانکے نزدیک نزدیک اور صفائی سے لیے گئے ہیں۔	5	
4	ساٹن ٹانکا دیکھنے میں خوبصورت ہے۔	5	
	کُل نمبر	20	

گریڈ [ ]

دستخط انچارج صاحبہ ______________

تاریخ ______________

جائزہ

عملی کام ——— پھلکاری / سواتی ٹانکا

نیچے دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے سامنے معیاری نمبر دیے گئے ہیں۔ طالبات کے کام کی مناسبت سے حاصل کردہ نمبر تحریر کریں۔

نمبر شمار	خصوصیات	معیاری نمبر	حاصل کردہ نمبر
1	دُرست نمونہ کا انتخاب کیا گیا ہے۔	5	
2	کپڑے کا چناؤ صحیح ہے۔	5	
3	سواتی ٹانکا کپڑے پر درست طریقے سے بنایا گیا ہے۔	5	
4	صحیح دھاگا استعمال ہُوا ہے۔	5	
5	سواتی ٹانکا مکمّل ہوتے پر خوبصُورت ہے۔	5	
	کُل نمبر	25	

گریڈ

دستخط انچارج صاحبہ ———

تاریخ ———

جائزہ

عملی کام ______ سندھی ٹانکا

نیچے دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے سامنے معیاری نمبر دیے گئے ہیں۔ طالبات کے کام کی مناسبت سے حاصل کردہ نمبر تحریر کریں۔

نمبر شمار	خصوصیات	معیاری نمبر	حاصل کردہ نمبر
1	سندھی ٹانکا بنانے کے لیے مناسب طریقہ استعمال کیا گیا ہے۔	5	
2	ٹانکوں کی بنائی ڈھیلی نہیں ہے۔ اور بھرائی صحیح طریقے سے کی گئی ہے۔	5	
3	صحیح دھاگے اور کپڑے کا انتخاب کیا گیا ہے۔	5	
4	ٹانکا صفائی سے بنایا گیا ہے۔	5	
	کُل نمبر	20	

گریڈ ☐

دستخط انچارج صاحبہ ______

تاریخ ______

جائزہ

عملی کام ——— شیشے کا کام

نیچے دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے سامنے معیاری نمبر دیے گئے ہیں۔ طالبات کے کام کی مناسبت سے حاصل کردہ نمبر تحریر کریں۔

نمبر شمار	خصوصیات	معیاری نمبر	حاصل کردہ نمبر
1	ٹانکے کی مناسبت سے نمونے کا انتخاب کیا گیا ہے۔	5	
2	شیشے کے گرد کاج ٹانکا صفائی سے کیا گیا ہے۔	5	
3	صحیح دھاگے اور کپڑے کا انتخاب کیا گیا ہے۔	5	
4	شیشہ لگانے کا طریقہ دُرست ہے۔	5	
5	شیشہ صفائی سے لگایا گیا ہے۔	5	
6	کام دیکھنے میں جاذبِ نظر ہے۔	5	
	کُل نمبر	30	

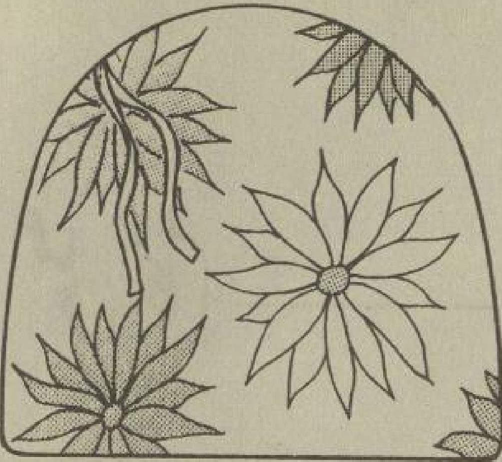
گریڈ ☐

دستخط انچارج صاحبہ ________

تاریخ ________

5

مختلف قسم کی چیزیں بنانا



سلائی سیکھنے کے بعد گھریلو استعمال کی چھوٹی چھوٹی چیزیں مثلاً ٹی کوزی کا غلاف، ٹرے کور اور گڑیا وغیرہ بنانا آسان ہو جاتا ہے۔ کیونکہ اِن کو بنانے میں زیادہ محنت بھی درکار نہیں ہوتی۔ اور آپ شوق و دلچسپی سے انھیں بنا سکتی ہیں۔

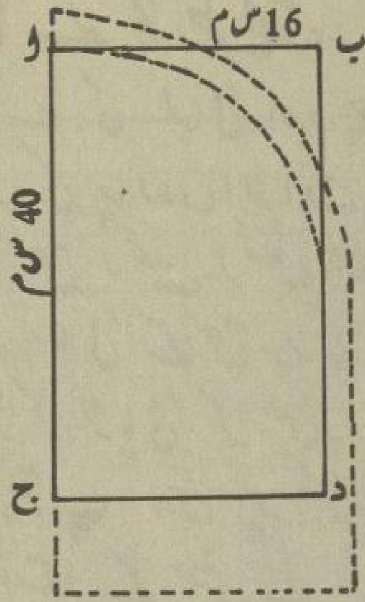
ٹی کوزی کا غلاف (Tea Cosy Cover)

ٹی کوزی کا غلاف بنانے کے لیے ایسا کپڑا منتخب کریں۔ جو پائیدار ہو اور آسانی سے دُھل سکے۔

بنانے کا طریقہ:۔

جس ٹی کوزی کا غلاف بنانا ہو۔ اس کے نچلے حصّے اور اُوپر کی گولائی کو ناپ لیں۔ ٹی کوزی کا خاکہ آدھے حصّے کا بنے گا اور کٹائی میں کپڑا دوہرا رکھنے سے سائز مکمل ہو جائے گا۔ مثلاً اگر آپ کی ٹی کوزی 40 س م لمبی اور 32 س م چوڑی ہو تو اس کا خاکہ اس طریقے سے بنائیں۔

1- ا ب = 16 س م
ا ج = 40 س م
ا ب ج د مستطیل کو مکمل کر لیں۔ اور خاکہ کے مطابق اس کی گولائی



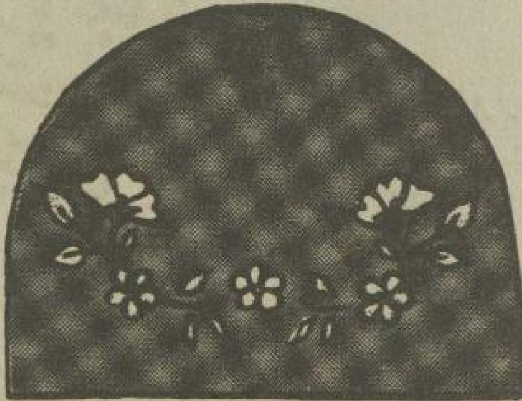
شکل 5.1

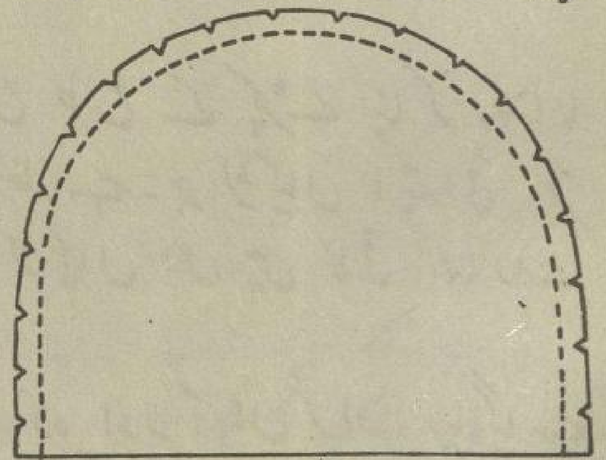
کر لیں۔ (شکل 5.1)

2 کناروں اور اطراف کی سلائی کے لیے 1 س م اور نچلے حصے کی تُرپائی کے لیے 3 س م سلائی کا حق رکھ کر نشان لگا لیں۔

3 سلائی کے حق پر سلائی کر لیں۔ گولائی والے حصّوں پر ٹک لگا لیں۔ اور نچلے حِصّے کو موڑ کر تُرپائی کر لیں۔ (شکل 5.2)

اگر آپ اس پر کوئی کڑھائی کرنا چاہیں تو اپنی اُستاد کے مشورے سے اس پر ہلکی سی کڑھائی کر لیں۔ لیکن اس صورت میں ٹی کوزی کی سلائی بعد میں کریں۔ مکمل ہونے پر ٹی کوزی اس طرح ہونی چاہیے۔ (شکل 5.3


شکل 5.3

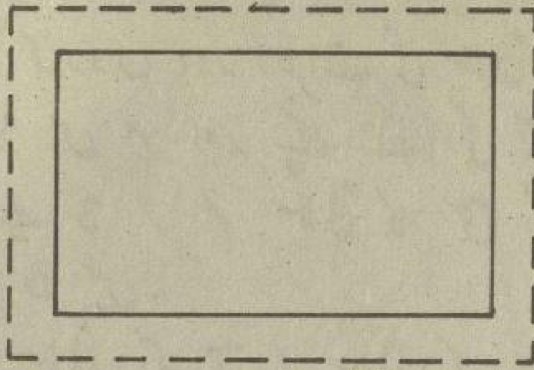

شکل 5.2

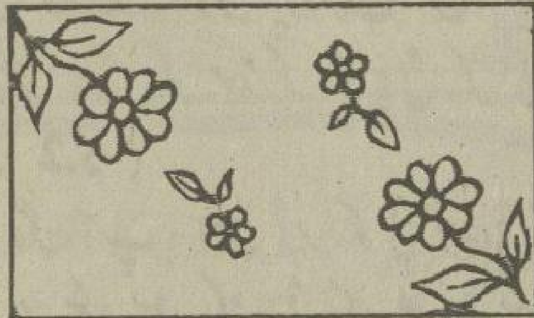
ٹرے کور (Tray Cover)



ٹرے کور بنانے کے لیے ایسے کپڑے کا انتخاب کریں جو ذرا وزنی اور پائیدار ہو۔ اِس کے لیے عموماً موٹا سوتی کپڑا مناسب رہتا ہے۔

بنانے کا طریقہ:۔


شکل 5.4


شکل 5.5

1۔ ٹرے کی لمبائی اور چوڑائی ناپ لیں۔اس کی چاروں اطراف پر 2.5 س م سلائی کا حق رکھیں۔(شکل 5.4)

2۔ اس سلائی کے حق پر کپڑے کو اُلٹی طرف موڑ کر ترپائی کر لیں۔

3۔ اگر آپ اس پر کڑھائی کرنا چاہیں تو اپنی اُستاد کے مشورے سے نمونہ کا انتخاب کریں اور ٹرے کور کے کونوں یا اطراف پر کڑھائی کریں۔ (شکل 5.5)

گڑیا بنانا

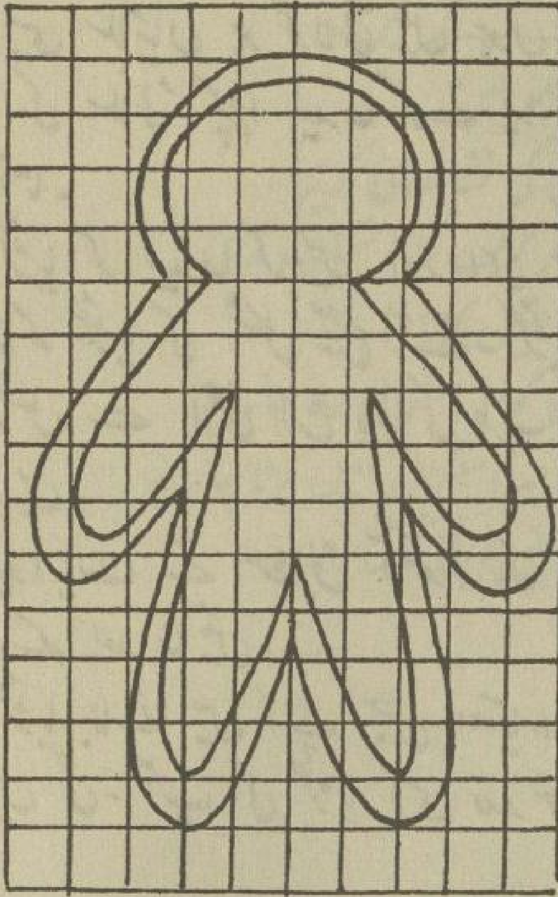
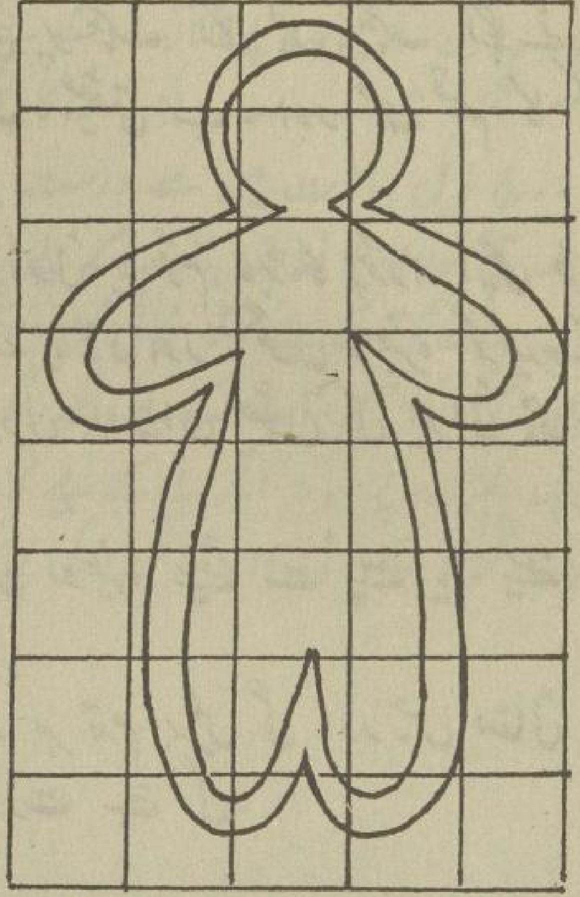
مختلف قسم کی گڑیاں بنانا اور اُنھیں طرح طرح کے کپڑے بنا کر پہنانا نو عمر لڑکیوں کا ایک دلچسپ اور دل پسند مشغلہ ہے۔جو لڑکیاں ابتدائی عمر سے ہی بنانا شروع کر دیتی ہیں۔ اور بعض لڑکیاں اس میں کافی مہارت حاصل کر لیتی ہیں۔

شکل 5.6 میں گڑیا کا ایک نہایت سادہ اور آسان گراف دیا گیا ہے۔ اِسی گراف کو چھوٹا یا بڑا کرنے سے مختلف سائز کی گڑیاں بنائی جا سکتی ہیں۔

گڑیا بنانے کے لیے کپڑے کا انتخاب

گڑیا بنانے کے لیے جو کپڑا منتخب کیا جائے وہ مضبوط اور نرم و ملائم سطح کا ہونا چاہیے۔ کیونکہ بچے نرم کھلونوں سے کھیل کر خوشی محسوس کرتے ہیں۔

گڑیا بنانے کے لیے عام سُوتی کپڑا زیادہ مناسب رہتا ہے۔ جس کا رنگ پُختہ ہو اور جو دُھلنے پر خراب نہ ہو۔جسم بنانے کے لیے عموماً ہلکے رنگ

شکل 5.6

یا انسانی جسم سے ملتے جلتے رنگ زیادہ استعمال ہوتے ہیں۔ کپڑے کے کھلونے بنانے کے لیے درج ذیل ہدایات پر عمل کرنا ضروری ہے۔

1۔ پیٹرن کو کپڑے پر اُتارنے کے لیے اسے پہلے ٹریس کر لیں۔ یا پھر گتّے پر ایک پیٹرن کاٹ لیں۔

2۔ کپڑے پر نمونہ اُتارنے کے لیے کاربن پیپر استعمال کرنے کی ضرورت ہو گی۔ کاربن کاغذ کو احتیاط سے استعمال کریں۔ تاکہ کپڑے پر داغ دھبّے نہ پڑیں۔

3۔ اگر گتّے پر پیٹرن کاٹی ہوئی ہو تو اُسے کپڑے پر رکھ کر اطراف سے پنسل سے لائن لگا لیں۔ لیکن اس بات کا خیال رکھیں کہ پیٹرن اپنی جگہ سے نہ ہلے۔ ورنہ گڑیا کی شکل خراب ہو جائے گی۔

4۔ سلائی کے خط پر سلائی کر لیں۔ اندر کی سلائی بخیہ ٹانکے سے کریں۔ تھوڑا سا حصّہ نچلی طرف بے سلا چھوڑ دیں۔ تاکہ اس حصّے سے رُوئی بھری جا سکے۔ رُوئی

بھرنے کے بعد اس جگہ کو چھوٹے ٹانکوں سے سی لیں۔

5- ایسی سلائیاں جو گولائی میں ہوں۔ ان پر ٹک لگا لیں۔ ٹک لگانے سے گولائی کی سلائی کپڑا سیدھا کرنے پر ٹھیک بیٹھتی ہے۔ اور کسی قسم کا کھنچاؤ نہیں آتا۔

6- گڑیا کو سیدھا کریں اور اس میں رُوئی یا فوم ربڑ کا چُورا اچھی طرح بھریں تاکہ گڑیا کی شکل صحیح آئے۔ گڑیا کے بازو اور ٹانگوں وغیرہ کو سیدھا کرتے وقت پنسل سے اچھی طرح باہر کی طرف کر دیں اور ان حصّوں کی بھرائی بھی اچھّی طرح کریں۔

7- ہدایات کے مطابق آنکھ، ناک، کان وغیرہ سینے سے پہلے یا سینے اور بھرنے کے بعد بنائیں۔

گڑیا بنانے میں آپ جس احتیاط سے ہر قدم برتیں گی اور جس صفائی سے کام کریں گی۔ آپ کی گڑیا اُسی قدر خوبصورت بنے گی۔

سوالات

1- ٹی کوزی کا غلاف بنانے کے لیے کپڑا کس قسم کا ہونا چاہیے؟ ٹی کوزی بنانے کا طریقہ لکھیں۔

2- ٹرے کور بناتے وقت کن باتوں کو مدِّ نظر رکھنا چاہیے؟

3- گڑیا بناتے ہوئے کن ہدایات پر عمل کرنا ضروری ہے؟

4- مناسب الفاظ لگا کر خالی جگہ پُر کریں۔

i- ٹی کوزی کا غلاف بنانے کے لیے ایسا کپڑا منتخب کریں جو ـــــــ دُھل سکے۔

ii- گولائی والے حصّوں پر ـــــــ لگائیں۔

iii- ٹرے کور کے لیے ـــــــ سُوتی کپڑا موزوں رہتا ہے۔

iv- ٹرے کی ــــــــ اور ــــــــ ناپ لیں۔

v- پیٹرن کو کپڑے پر اُتارنے کے لیے ــــــــ کریں۔

vi- گڑیا میں ــــــــ یا فوم ربڑ کا چُورا بھریں۔

5- درج ذیل بیانات میں سے درست بیان کی نشاندہی کریں۔

i- ٹی کوزی کا غلاف بنانے کے لیے پائیدار کپڑے کا انتخاب کریں۔

ii- ٹرے کور کے لیے موٹا سُوتی کپڑا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

iii- گڑیا کا جسم بنانے کے لیے ہلکے رنگ کا کپڑا استعمال کرنا چاہیے۔

iv- کپڑے پر نمونہ اتارنے کے لیے کاربن پیپر استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

v- گڑیا کے بازو اور ٹانگوں کی بھرائی اچھی طرح کرنی چاہیے۔

جائزہ

عملی کام ——— ٹی کوزی کا غلاف

نیچے دیئے گئے بیانات میں ہر بیان کے سامنے معیاری نمبر دیئے گئے ہیں۔ طالبات کے کام کی مناسبت سے حاصل کردہ نمبر تحریر کریں۔

نمبر شمار	خصوصیات	معیاری نمبر	حاصل کردہ نمبر
1	ٹی کوزی کا سائز درست ہے۔	5	
2	خاکے کی گولائی صحیح ہے۔	5	
3	ٹی کوزی کی سلائی درست طریقے سے کی گئی ہے۔	5	
4	ٹی کوزی کے نچلے حصّے کو صحیح طریقہ سے موڑ کر ترپائی کی گئی ہے۔	5	
5	غلاف دیکھنے میں موزوں، مناسب اور خوبصورت ہے۔	5	
	کُل نمبر	25	

گریڈ

دستخط انچارج صاحبہ ——————

تاریخ ——————

جائزہ

عملی کام ________________ ٹرے کور

نیچے دیے گئے بیانات میں ہر بیان کے سامنے معیاری نمبر دیے گئے ہیں۔ طالبات کے کام کی مناسبت سے حاصل کردہ نمبر تحریر کریں۔

نمبر شمار	خصوصیات	معیاری نمبر	حاصل کردہ نمبر
1	ٹرے کور کا سائز صحیح ہے۔	5	
2	ٹرے کور کے کنارے یکساں جوڑے گئے ہیں۔	5	
3	ٹرے کور کے کونے صفائی سے بنائے گئے ہیں۔	5	
4	کناروں پر ترپائی باریک اور ہموار کی گئی ہے۔	5	
5	ٹرے کور دیکھنے میں خوبصورت ہے۔	5	
	کُل نمبر	25	

گریڈ ☐

دستخط انچارج صاحبہ ________________

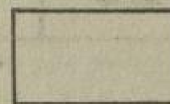
تاریخ ________________

جائزہ

عملی کام ______ گڑیا بنانا

نیچے دیے گئے بیانات ہیں ہر بیان کے سامنے معیاری نمبر دیے گئے ہیں۔ طالبات کے کام کی مناسبت سے حاصل کردہ نمبر تحریر کریں۔

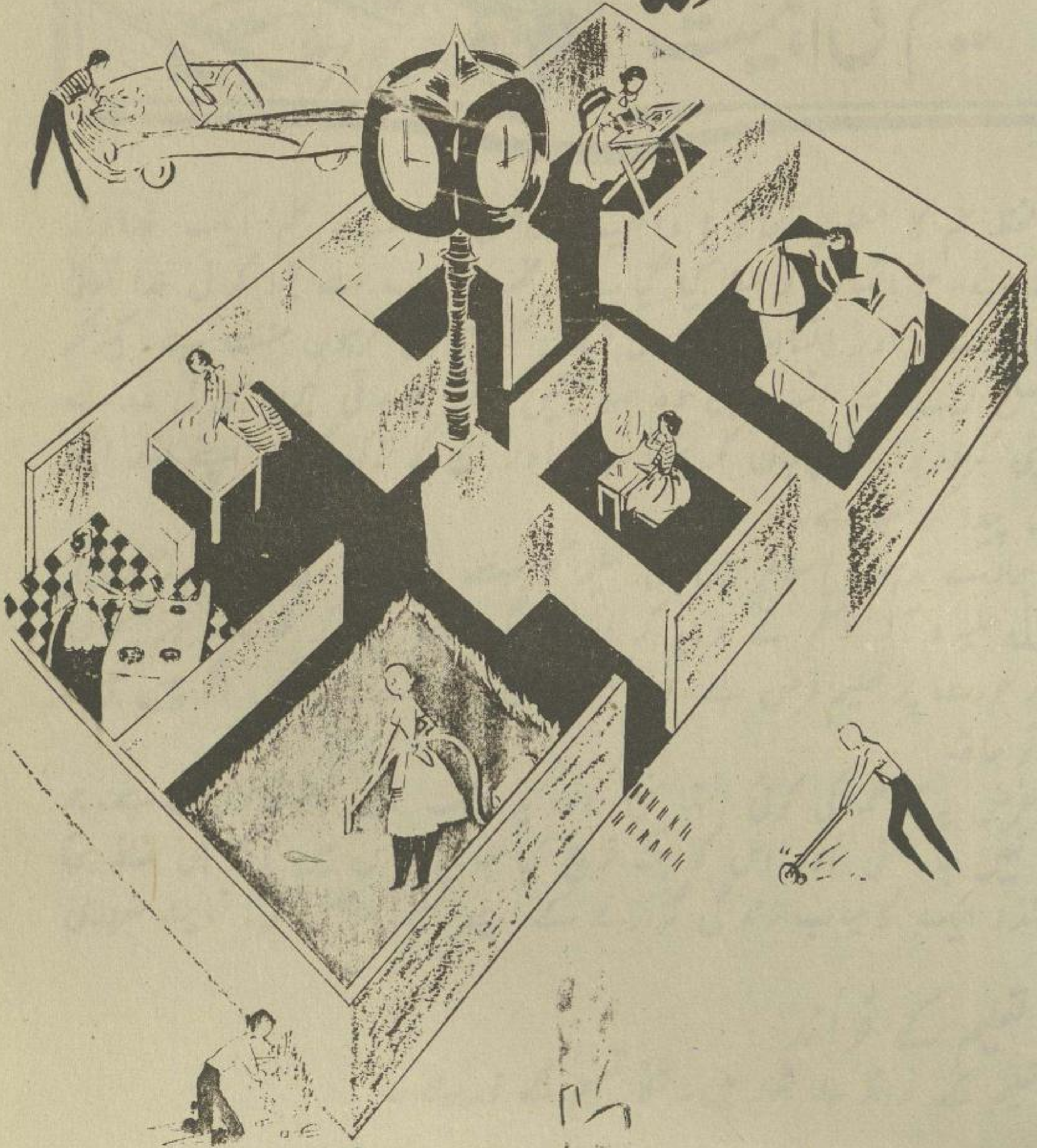
نمبر شمار	خصوصیات	معیاری نمبر	حاصل کردہ نمبر
1	گڑیا کا خاکہ صحیح طریقے سے بنایا گیا ہے۔	5	
2	خاکے سے کپڑے پر صحیح کٹائی اور سلائی کی گئی ہے۔	5	
3	رُوئی کی بھرائی ہموار اور یکساں ہے۔	5	
4	گڑیا کے چہرے پر خدو خال اور بال صحیح طریقے سے بنائے گئے ہیں۔	5	
5	گڑیا دیکھنے میں خوبصورت ہے۔	5	
	کُل نمبر	25	

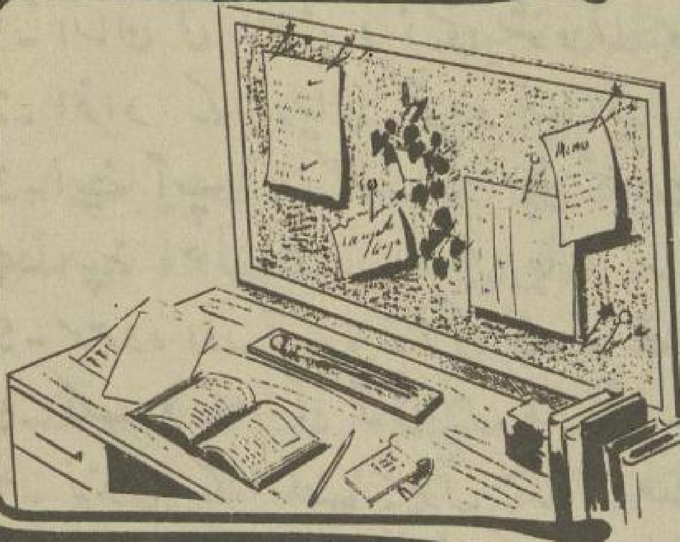
گریڈ 

دستخط انچارج صاحبہ ______

تاریخ ______

خاندان میں
مؤثر طریقے سے رہنا





1 تعلیم کی اہمیّت

لفظ علم کا مطلب جاننا یا واقفیّت حاصل کرنا ہے۔ علم ایک خداداد نعمت ہے۔ جو انسان کو عطا کیا گیا ہے۔ علم کا سب سے بڑا کمال خدا تعالیٰ کی پہچان ہے۔ اور انسان کی ساری زندگی علم ہی کی مرہونِ منت ہے۔ کیونکہ علم حاصل کرنے سے انسان میں وہ صلاحیتیں اُجاگر ہو جاتی ہیں۔ جن کی مدد سے وہ اپنی کمزوریوں کی پہچان کر سکتا ہے۔ اور ان کو ترک کر کے اپنے اندر اچھّی خوبیاں پیدا کر سکتا ہے۔

ہمارے مذہب اسلام میں بھی تعلیم کو بہت اہمیّت دی گئی ہے۔ حضور نبی کریم صلّی اللہ علیہ و آلہٖ وسلّم نے فرمایا کہ ماں کی گود سے لے کر لحد تک ہر مسلمان مرد اور عورت پر تعلیم فرض ہے۔ اور تعلیم حاصل کرنے کے لیے تمہیں اگر چین بھی جانا پڑے تو جاؤ۔

غرض یہ کہ علم کی کوئی انتہا نہیں اور یہ ایک ایسی انمول دولت ہے۔ جو چُرائی نہیں جا سکتی اور اس کو جتنا خرچ کیا جائیے اس میں اتنا ہی اضافہ ہوتا ہے۔ لہٰذا ایک کامیاب زندگی گذارنے کے لیے تعلیم حاصل کرنا نہایت ضروری ہے۔

تعلیم کے فوائد

تعلیم کے فوائد بے شمار ہیں۔ مثلاً تعلیم کے ذریعے:

1۔ انسان کی اخلاقی و ذہنی نشو و نما ہوتی ہے۔
2۔ افراد کے درمیان نظم و ضبط پیدا ہوتا ہے۔
3۔ اپنے آپ کو سمجھنے اور اپنی شخصیت کا جائزہ لینے کی اہلیت پیدا ہوتی ہے۔
4۔ اپنے ماحول کے بارے میں جاننا آسان ہو جاتا ہے۔
5۔ موجودہ اور آئندہ زندگی کے تقاضے پُورے کرنے کی قابلیت پیدا ہوتی ہے۔
6۔ ملک و قوم کی ترقی میں مدد ملتی ہے۔
7۔ زندگی کے مختلف شعبوں مثلاً زراعت، صنعت، تجارت، بینکاری، انجنیئرنگ، ڈاکٹری اور دیگر شعبوں کی کارکردگی بڑھ جاتی ہے۔ کیونکہ مختلف شعبوں کی کارکردگی کا انحصار اس میں کام کرنے والوں کی صلاحیت کے ساتھ ساتھ تعلیم اور فنی مہارت پر ہوتا ہے۔

ایک خاندان کی خوشحالی کا انحصار افرادِ خانہ کے خوشگوار تعلقات پر ہوتا ہے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ تمام افراد آپس میں پیار و محبت سے رہتے ہوں اور ایک دوسرے کی ضروریات اور احساسات کا احترام کرتے ہوں۔ تعلیم سے کردار اور شخصیت میں پختگی پیدا ہوتی ہے۔ لہٰذا ایک تعلیم یافتہ لڑکی خاندان اور مُعاشرے کے لیے بہتر رُکن ثابت ہو سکتی ہے۔

معاشرہ خاندانوں سے بنتا ہے۔ اور خاندان افراد سے بنتے ہیں۔ جس خاندان میں جتنے زیادہ افراد تعلیم یافتہ ہوں وہ ایک بہترین خاندان سمجھا جاتا ہے اور جس معاشرے میں تعلیم یافتہ خاندانوں کی اکثریت ہوتی ہے۔ وہ معاشرہ بہترین کہلاتا ہے ایسا معاشرہ اپنی عمدہ کارکردگی کی بنا پر عزّت و وقار کا حامل ہوتا ہے۔

ہر معاشرے میں تعلیم یافتہ افراد تیار کرنے کے لیے درج ذیل باتوں کا خیال ضروری ہے۔ مثلاً

1۔ افراد کو پڑھنا لکھنا سکھانا۔
2۔ مختلف علوم سے واقفیت کرنا۔
3۔ افراد کی شخصیت کی تعمیر کرنا۔

4- ہر فرد کو اس کے رجحان کے مطابق پیشے کی تربیت دینا۔
5- افراد میں مستقبل کے ذمّہ دار شہری کی خوبیاں پیدا کرنا۔

ہمارے ملک میں تعلیم کا تناسب دُنیا کے بیشتر ممالک کے مقابلے میں بہت کم ہے۔ تعلیم کی کمی کے باعث ملک میں بہت سے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ اور ان مسائل کو ایک تعلیم یافتہ فرد آسانی سے حل کر سکتا ہے۔

ایک تعلیم یافتہ لڑکی اپنے لیے، اپنے گھر کے لیے اور اپنے معاشرے کے لیے بہترین ثابت ہونے کے لیے گھریلو رہن سہن کو اپنی تعلیم کی بدولت پسندیدہ بنا سکتی ہے۔ اپنی تعلیم سے حاصل کردہ باتوں کی خود پیروی کر کے دوسروں کے لیے اچھی مثال بن سکتی ہے۔ اپنے اچھے طور طریقوں سے وہ دوسروں کی بُری عادات کی اصلاح کر سکتی ہے۔ اپنے گھر کے اور معاشرہ کے ناخواندہ افراد کو پڑھنا لکھنا سکھا کر اُنھیں تعلیم یافتہ بنا سکتی ہے۔ اور ان کی شخصیّت کی تعمیر کر کے انھیں معاشرے کا ایک اچھا اور تعلیم یافتہ فرد بننے میں مدد گار ثابت ہو سکتی ہے۔

سوالات

1- علم حاصل کرنے کی کیا اہمیّت ہے؟ نوٹ لکھّیں۔
2- تعلیم کے فوائد تحریر کریں۔
3- درج ذیل بیانات میں سے درست بیان کی نشاندہی کریں۔
1- تعلیم کے ذریعے ذہنی نشو و نما اور اخلاقی و رسمی نظم و ضبط حاصل ہوتا ہے۔
2- معاشرے کے افراد کا پڑھا لکھّا ہونا ضروری ہے۔
3- جس معاشرے میں جتنے زیادہ افراد تعلیم یافتہ ہوں وہ ایک بہترین معاشرہ ہو گا۔
4- تعلیم حاصل کرنے کا کوئی فائدہ نہیں۔
5- کردار اور شخصیّت میں پختگی تعلیم کی مدد سے پیدا ہوتی ہے۔
6- زندگی کے مختلف شعبوں کی کارکردگی کا انحصار اس میں کام کرنے والوں کی صلاحیت پر ہوتا ہے۔



2

گھریلو کام کاج

(کپڑوں کی دیکھ بھال)

گھر ایک حکومت کی مانند ہے۔ جیسے کسی حکومت کو چلانے کے لیے ایک سربراہ اور اس کی مدد کے لیے بہت سے مشیروں کی ضرورت ہوتی ہے اسی طرح گھر کو چلانے کے لیے والدین کے ساتھ مددگاروں اور گھر کے دوسرے افراد کی ضرورت ہوتی ہے۔ گھر کی ذمّے داریاں مختلف کاموں میں بٹی ہوتی ہیں۔ مثلاً کھانا پکانا، برتن صاف کرنا، گھر کی صفائی، کپڑوں کی دھلائی و استری کرنا، لباس کی سلائی اور دیکھ بھال کرنا وغیرہ وغیرہ۔ یہ سب کام ایک انسان کے بس سے باہر ہیں۔ گھر میں خوشگوار ماحول پیدا کرنے کے لیے اِن ذمہ داریوں اور کاموں میں ہاتھ بٹانا گھر کے افراد کا اہم فریضہ ہے۔ مثال کے طور پر آپ اپنی والدہ کی مختلف کاموں میں مدد کر سکتی ہیں۔ مثلاً سبزی بنانا، آٹا گوندھنا، برتن دھونا، صفائی یا جھاڑ پونچھ کرنا، چھوٹے بہن بھائیوں کے کپڑے دھونا اور استری کرنا وغیرہ وغیرہ۔

گھر کے کاموں میں والدہ کی مدد کرنے سے نہ صرف آپ کو یہ احساس ہوگا کہ آپ گھر کی ایک اہم فرد ہیں۔ بلکہ اس سے آپ میں خود اعتمادی آئے گی، کام کرنے کی عادت پڑے گی اور مختلف کاموں میں مہارت حاصل ہو گی۔ اِس کے علاوہ مختلف کاموں میں والدہ کی مدد کرنے سے وقت کی بچت ہو گی اور کام بٹ جانے سے زیادہ آسان ہو جائے گا۔ مثلاً اگر آپ کی والدہ کپڑے

دھو رہی ہیں تو چھوٹے کپڑے آپ دھو سکتی ہیں۔ کلف وغیرہ بنا کر دے سکتی ہیں، کپڑوں کو تار پر ڈال سکتی ہیں اور خشک ہونے پر استری کر سکتی ہیں۔ اس سے آپ میں خود اعتمادی اور والدہ کے دل میں آپ کے لیے زیادہ محبت پیدا ہو گی۔ گھر کے تمام افراد کو مِل جُل کر کام کرنا چاہیے اس طرح ہر ایک کو اپنی ذمے داری کا احساس ہو گا اور کسی پر بھی زیادہ بوجھ نہیں پڑے گا۔

اوقاتِ کار کا منصُوبہ

ہر کام کرنے سے پہلے اس کا منصُوبہ بنا لینے سے کام آسان اور جلد ہو جاتا ہے۔ کام کی منصُوبہ بندی ہر شخص شعوری اور غیر شعوری طور پر کر لیتا ہے۔ مثلاً اگر جمُعہ کو آپ نے اپنے کپڑے دھونے ہیں تو آپ ایک روز پہلے ہی کاغذ پر لکھ کر یا دماغ میں پورے دن کے کاموں کا منصوبہ بنا لیں گی۔ آپ یہ دیکھیں گی کہ دن کے کس حصّے میں آپ کپڑے دھو سکیں گی اور باقی وقت میں آپ کیا کیا کام کریں گی۔ اس کا مطلب یہ ہُوا کہ وقت کی منصُوبہ بندی دراصل ایک پُورے دن میں کیے جانے والے کاموں کے لیے وقت کی تقسیم کا خاکہ ہے۔

وقت کی منصوبہ بندی کے لیے مندرجہ ذیل باتوں کو مدِّ نظر رکھنا چاہیے۔ مثلاً۔

1۔ منصُوبہ میں اہم کاموں کو پہلے فوقیت دینی چاہیے۔

2۔ جسمانی مشقت کے کام صبح کے وقت کرنے چاہییں۔

3۔ ہر کام کے لیے وقت کا تعیّن کرنا چاہیے۔ اور اِسی مقرّرہ وقت پر وہ کام ختم کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔

4۔ منصوبہ میں ترمیم کی گنجائش ہونی چاہیے۔

5۔ منصوبہ کی حتی الامکان پابندی کرنی چاہیے۔

اگلے صفحے پر اوقاتِ کار کے گوشوارے کا ایک نمونہ دیا گیا ہے۔ اس کو مدِّنظر رکھتے ہوئے آپ اپنے لیے اوقات کار کا ایک گوشوارہ تیار کر سکتی ہیں۔

اوقات کار کے گوشوارے کا ایک نمونہ

نمبر شمار	کام جو آپ کرنا چاہتی ہیں	وقت جو ان کاموں پر صرف کرنا ہے
1	صبح اُٹھ کر ضروریات سے فارغ ہونا اور عبادت کرنا	5-30 سے 6-30
2	اسکول کی تیاری کرنا	6-30 سے 7-00
3	ناشتہ کرنا	7-30 سے 8-00
4	اسکول جانا	8-30 سے 1-30
5	اسکول سے واپسی پر کپڑے تبدیل کرنا اور کھانا کھانا	1-30 سے 2-30
6	ظہر کی نماز پڑھنا	2-30 سے 2-50
7	آرام کرنا/ ہوم ورک کرنا	3-00 سے 5-30
8	عصر کی نماز پڑھنا	5-30 سے 5-40
9	شام کی چائے بنانا اور پیش کرنا	5-40 سے 6-15
10	والدہ کا ہاتھ بٹانا/ یونیفارم دھونا	6-15 سے 7-15
11	مغرب کی نماز پڑھنا	7-15 سے 7-30
12	ٹی۔وی دیکھنا	7-30 سے 9-00
13	رات کا کھانا کھانا	9-00 سے 9-30
14	کھانا کھا کر برتن اُٹھانا اور اُنھیں دھونا	9-30 سے 10-00
15	اسکول کی یونیفارم استری کرنا	10-00 سے 10-15
16	عشاء کی نماز پڑھنا	10-15 سے 10-45
17	رات کو سونا (آرام کرنا)	10-45 سے 5-30
	کُل وقت	ایک دن

کپڑوں کی دیکھ بھال

خوش لباس کہلانے اور کپڑوں کو پائیدار اور دیر پا بنانے کے لیے ضروری ہے کہ ان کی باقاعدہ دیکھ بھال کی جائے۔ صحیح دیکھ بھال سے کپڑے ہر مرتبہ پہننے سے نئے لگتے ہیں۔ اور بہت عرصے تک قابلِ استعمال رہتے ہیں۔ کپڑوں کی دیکھ بھال روزانہ، ہفتہ وار اور سالانہ ہوتی ہے۔

کپڑوں کی دھلائی و استری

کپڑوں کی صفائی دھلائی مختلف مرحلوں سے گزر کر ہوتی ہے مثلاً کپڑوں کو اکٹھا کرنا اور چھانٹنا، مرمّت کرنا، داغ دھبّے دُور کرنا، بھگونا، دھونا، نچوڑنا، سکھانا اور استری کرنا وغیرہ

1۔ اکٹّھا کرنا اور چھانٹنا

گھر کے تمام افراد کو میلے کپڑے ایک ہی جگہ رکھنے چاہییں تاکہ دھلائی کے وقت کپڑوں کو جگہ جگہ سے اکٹھا کرنے میں وقت اور قوّت ضائع نہ ہو۔ اکثر گھروں میں میلے کپڑے رکھنے کی جگہ یا تو ایک خاص الماری ہوتی ہے یا الماری کا ایک خانہ یا بید کی بنی ہُوئی بڑی بڑی ٹوکریاں جن میں ہر ایک اپنے میلے کپڑے تہ کرکے رکھ دیتا ہے تاکہ تھوڑی جگہ پر زیادہ سے زیادہ کپڑے آسکیں۔ اگر گھر چھوٹا ہو اور میلے کپڑے رکھنے کا صحیح انتظام نہ ہو تو اس کے لیے کسی مضبُوط کپڑے کا بڑا سا تھیلا سی کر اس کے کھُلے مُنہ کے سرے میں مضبُوط ڈوری یا سُوت کی رُسّی ڈال لیں۔ اِس ڈوری کو کھینچنے سے اس کو کھولنا اور بند کرنا آسان ہو جاتا ہے۔ اِس تھیلے کو غسل خانے کے دروازے کے پیچھے یا سٹور میں دروازے کے پیچھے لٹکایا جا سکتا ہے۔ گھر کے ہر فرد کو اپنے میلے کپڑے اُتار کر اس میں ڈالنے کی عادت ہونی چاہیے۔ جب دُھلنے والے کپڑے جمع ہو جائیں تو رنگوں اور ریشے کے

لحاظ سے انھیں مندرجہ ذیل طریقے سے علیحدہ کریں۔
(ا) سفید اور ہلکے مگر پکے رنگوں کے سُوتی اور لینن کے کپڑے
(ب) تیز رنگوں کے سُوتی اور لینن کے کپڑے
(ج) سفید اور پکّے رنگوں کے ریشمی، نائلون اور ڈیکرون کے کپڑے
(د) اُونی اور نیم اُونی کپڑے

بعض کپڑے دھونے کے لیے خاص احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ اِس لیے ان کو علیحدہ دھونا چاہیے۔ مثلاً کچّے رنگ والے کپڑے، موزے، دستانے، سویٹر وغیرہ۔ اِس کے علاوہ جسم کے ساتھ لگنے والے کپڑے مثلاً بنیان اور شمیض وغیرہ بھی باقی کپڑوں سے علیحدہ دھونے چاہییں۔

2-مرمّت کرنا

دھونے سے پہلے اُدھڑے اور پھٹے ہوئے کپڑوں کی مرمّت کرنا ضروری ہے۔ کیونکہ دُھلائی میں اُن کے مزید پھٹنے یا دھاگے نکلنے کا خدشہ رہتا ہے۔ قمیضوں، کُرتوں وغیرہ کے بٹن دیکھ لیں جو بٹن آدھے ٹُوٹے ہُوئے ہوں انھیں بھی علیحدہ کرکے نئے بٹن لگائیں۔ بعض اوقات بٹن تو ثابت ہوتا ہے لیکن ٹانکے کچّے ہو چکے ہوتے ہیں۔ اِس صورت میں ہر بٹن کو ذرا کھینچ کر دیکھ لیں۔ جو بٹن کچّا محسوس ہو اُسے مضبُوطی سے دوبارہ لگا لیں۔

3-داغ دھبّے دُور کرنا

اگر کپڑوں پر داغ دھبّے لگے ہوں تو کپڑے اور دھبّے کی نوعیت کے مطابق مناسب محلول کا استعمال کرکے دھبّا دُور کریں۔ دھبّے کو فوری دُور کرنا چاہیے۔ ہمیشہ پہلے سادہ ترین طریقے سے یعنی دھو کر کھُلی ہوَا میں رکھنے سے دھبّا دور کرنے کی کوشش کریں۔ اور جس حصّہ پر دھبّا لگا ہو صرف اس حصّے پر دھبّا دُور کرنے کا محلول استعمال کریں۔ تیز محلول استعمال کرنے کی بجائے ہلکا محلول بار بار استعمال کرنا زیادہ بہتر رہتا ہے۔ اگر کسی تیز محلول کا استعمال درکار ہو تو اُسے کپڑے کے ایک کونے یا

کپڑے کے کسی چھپے ہوئے حصّے پر استعمال کر کے دیکھیں۔ تاکہ اگر کپڑے کو نقصان بھی پہنچ جائے تو وہ بے کار نہ ہو۔

زیادہ تر دھبے گاڑھے صابن کے محلول یا دھبے والے حصّے پر بہت سا صابن کا پاؤڈر ڈال کر دیر تک رگڑنے سے دُور ہو جاتے ہیں۔

4- بھگونا

قمیضوں کے بٹن اور زِپ وغیرہ بند کریں۔ کالر اور کف کھول دیں۔ اگر کپڑے زیادہ میلے ہوں تو انھیں صابن اور گرم پانی کے محلول میں کم از کم ایک ڈیڑھ گھنٹہ بھگوئے رکھیں۔ لیکن اگر کپڑے زیادہ میلے نہ ہوں تو پھر بھی انھیں صابن اور پانی کے محلول میں دس پندرہ منٹ کے لیے ضرور بھگوئیں۔ کیونکہ بھگونے سے کپڑوں کی میل پھُول جاتی ہے اور انھیں زیادہ رگڑنا نہیں پڑتا۔ نیز کپڑے آسانی سے اور جلد صاف ہو جاتے ہیں۔ ریشمی اور اُونی کپڑوں کو بھگونا نہیں چاہیے۔

5- دھونا

ہر کپڑے کو اس کے ریشے کے لحاظ سے گرم یا ٹھنڈے پانی اور ہلکے یا تیز صابن کے محلول میں دھوئیں۔ اگر بہت میلے کپڑوں کو آپ نے کافی دیر بھگویا ہے تو ایک بار رگڑنے کے بعد کپڑوں کو نئے صابن کے محلول میں دھوئیں۔ ریشمی کپڑوں کے لیے نیم گرم پانی کی ضرورت ہوتی ہے جبکہ کئی سُوتی کپڑے مثلاً شلواریں، چادریں اور تکیے کے غلاف وغیرہ اگر بہت گندے ہوں تو وہ صابن اور پانی کے محلول میں کچھ دیر اُبال لینے سے جلدی صاف ہو جاتے ہیں اور ریشے کو نقصان بھی نہیں پہنچتا۔ عام سُوتی کپڑوں کے لیے نل کا پانی ٹھیک رہتا ہے۔

6- نچوڑنا

سُوتی کپڑوں کو اچھی طرح نچوڑیں۔ ریشمی کپڑوں کو زیادہ زور سے نہ نچوڑیں۔ کیونکہ یہ ریشے کے لیے نقصان دہ ہوتا ہے۔ اُونی کپڑوں کو دونوں ہاتھوں کا پیالہ بنا کر آہستہ آہستہ

دبا کر پانی نکالیں۔ نائیلون اور ڈیکرون وغیرہ کے کپڑوں میں یہ خاصیت ہوتی ہے کہ کپڑا لٹکانے پر پانی لٹکے ہوئے کپڑے کے آخری یا نچلے حصّے کی طرف خود بخود جانا شروع کر دیتا ہے اور اس طرح سے پانی خود ہی کپڑے سے نکل جاتا ہے۔ لہٰذا نائیلون اور ڈیکرون وغیرہ کے کپڑوں کو نچوڑنے کی بجائے جھٹک کر پانی نکالیں اور پھر ایک تہ دے کر ہینگر پر لٹکا دیں تاکہ باقی پانی بھی نکل جائے۔

7- سُکھانا

کپڑوں کو ہمیشہ کُھلی فضا میں سُکھانا چاہیے۔ گھر کی چھت، صحن یا گراؤنڈ میں بھی آپ کپڑے سکھا سکتی ہیں۔ رنگ دار کپڑوں کو اُلٹا کر کے سکھائیں۔ جن کپڑوں کے رنگ اُڑنے کا احتمال ہو اُنھیں دھوپ میں سکھانے سے احتراز کریں۔ جن کپڑوں کو لٹکانے سے ان کی شکل خراب ہونے کا خطرہ ہو اُنھیں اُن کی اپنی شکل میں کسی سیدھی سطح پر پھیلا دیں۔ مثلاً سویٹر وغیرہ۔ کچھ کپڑے ایسے ہوتے ہیں کہ اگر اُنھیں جھٹک کر ایک تہ دے کر ہینگر میں لٹکا دیا جائے تو سُوکھنے پر کپڑے کو استری کی زیادہ ضرورت نہیں رہتی مثلاً کریمپلن وغیرہ کی پتلون اور واش اینڈ ویئر قمیضیں وغیرہ۔ اس کے علاوہ جن کپڑوں کو زور سے نچوڑ کر سکھانے کے لیے ڈالا جاتا ہے۔ ان کو نچوڑنے کے بعد اچھّی طرح جھٹک کر سُوکھنے کے لیے ڈال دیں۔ اِس طرح کپڑے میں سے پانی بھی نکل جائے گا اور سلوٹیں بھی کافی حد تک نکل جائیں گی۔

کپڑے کو رسّی، تار یا ڈوری پر ڈالنے کے بعد بھی دونوں طرف سے پکڑ کر کھینچیں تاکہ زیادہ سے زیادہ سلوٹیں نکل جائیں۔ کپڑے سکھانے کے لیے پٹ سن کی رسّی یا جلد زنگ لگ جانے والی تار استعمال نہیں کرنی چاہیے۔ اس کی بجائے نائیلون کی ڈوری، جست یا تانبے کا تار استعمال کریں۔

8- استری کرنا

نمدار کپڑوں پر استری اچھّی ہوتی ہے۔ اِس لیے کپڑے ابھی نمدار ہی ہوں تو انھیں تار پر سے اُتار لیں۔ کیونکہ اگر کپڑے بہت زیادہ خشک ہو گئے ہوں تو ان کو نمی

دینی پڑے گی۔ نمی دینے کے لیے ایک کھُلے پیالے میں پانی لیں۔ کپڑے کو پھیلائیں اپنا دایاں ہاتھ پانی میں ڈبو کر نکال لیں اور کپڑے کے ایک حصّہ پر جھٹکیں۔ بار بار یہی عمل دہرانے سے سارا کپڑا نمدار ہو جائے گا۔ اِس کے بعد کپڑے کو تہ لگا کر لپیٹ دیں تاکہ نمی یکساں طور پر کپڑے میں پھیل جائے۔

استری کپڑے کی نوعیت کے لحاظ سے دو طریقوں سے کی جاتی ہے۔

1۔ استری کو کپڑے کے اُوپر رکھ کر صرف ہلکا سا دبایا جاتا ہے اور یہ عمل اس وقت تک جاری رکھتے ہیں جب تک کہ تمام کپڑے کی سلوٹیں دُور ہو جائیں۔ اس طرح سے استری کرنے کو پریس کرنا کہتے ہیں۔ عام طور پر یہ طریقہ اُونی کپڑوں کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

2۔ اس طریقے میں کپڑے کو پھیلا کر گرم استری اس کے اوپر دائیں سے بائیں لے جائی جاتی ہے۔ جب تک کہ تمام کپڑے کی سلوٹیں دُور ہو جائیں۔ استری ہمیشہ کپڑے کے ایک سرے سے شروع کرنی چاہیے۔ مثلاً اگر آپ قمیض استری کر رہی ہیں۔ تو سب سے پہلے قمیض کا گھیرا استری کرنا شروع کر دیں۔ استری شدہ حصّے کو استری کرنے والے تختے سے نیچے لٹکا لیں۔ اور یہ عمل جاری رکھیں جب تک کہ قمیض کے تمام حصّے استری ہو جائیں۔ کپڑے کو پہلے پچھلی طرف سے اور پھر اگلی طرف سے استری کرنا چاہیے۔

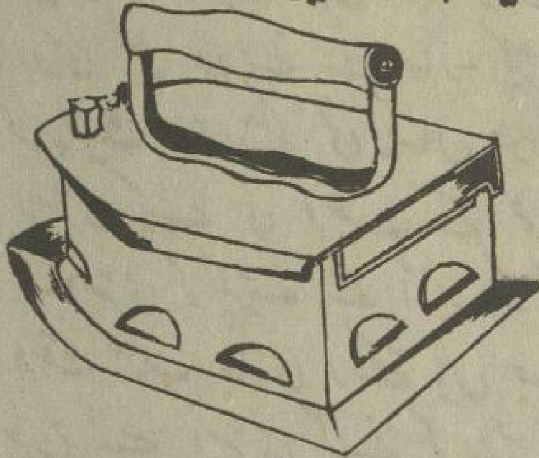
استری کی اقسام

بازار میں عام طور پر استری کی درج ذیل تین اقسام دستیاب ہیں۔

1۔ کوئلے والی استری

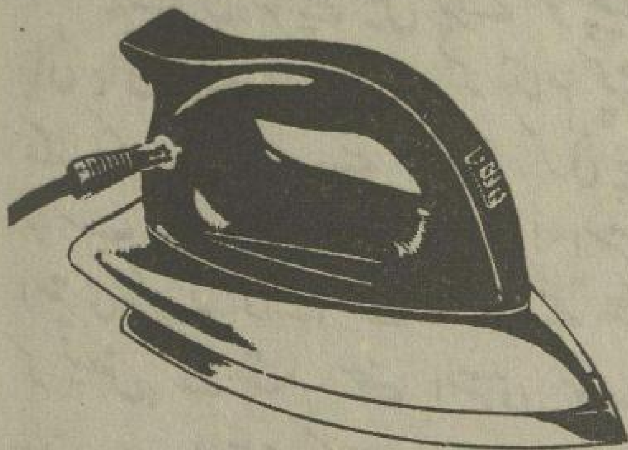
یہ استری عام طور پر لوہے کی ہوتی ہے لیکن چونکہ لوہے میں جلد زنگ لگ جاتا ہے اس لیے کچھ استریوں کے تلے تانبے یا پیتل کے بنا دیے جاتے ہیں۔ استری کو دہکتے ہوئے کوئلوں سے بھر کر ڈھکنا کس دیا جاتا ہے اور کچھ

دیر رکھنے کے بعد جب استری گرم ہو جائے تو کپڑے کو استری کیا جاتا ہے۔ استری کے دونوں طرف اور پیچھے کی طرف چھید ہوتے ہیں تاکہ کوئلوں کو ہوا لگتی رہے اور وہ بجھنے نہ پائیں۔ یہ استری صرف سوتی، لینن اور ذرا ٹھنڈی ہونے پر اونی کپڑوں پر استعمال کی جا سکتی ہے۔ کیونکہ اس میں درجہ حرارت کنٹرول نہیں کیا جا سکتا۔



کوئلے کی استری

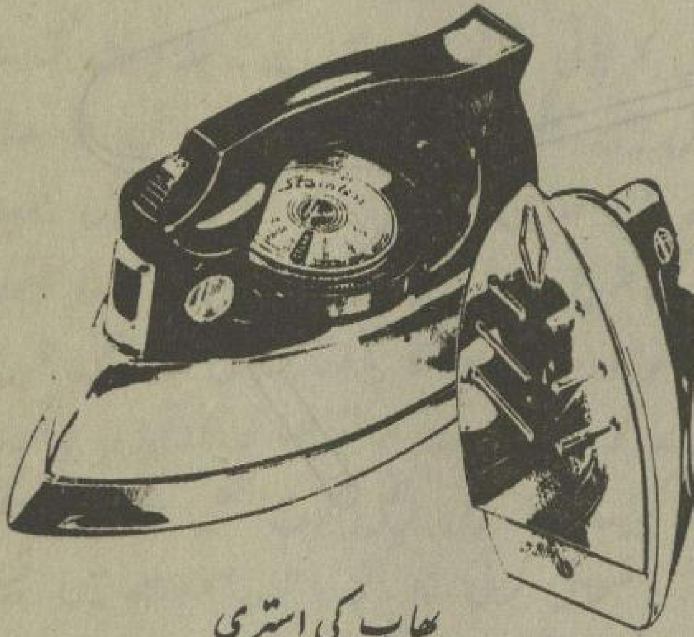
2-۔ بجلی کی استری



بجلی کی استری

یہ استری بجلی کے ذریعے استعمال کی جاتی ہے اور ہر قسم کے کپڑوں کے لیے مناسب ہے۔ اس کی مٹھی کے اوپر یا نیچے ایک چھوٹی سی پلیٹ یا رنگ سا بنا ہوتا ہے۔ جسے استری کا ڈائل کہتے ہیں۔ اسے گھمایا جا سکتا ہے اور ضرورت کے مطابق استری کو ہلکا یا تیز گرم کیا جا سکتا ہے۔ کپڑے کے ریشے کی نوعیت کے مطابق اس ڈائل کو سیٹ کر لیا جاتا ہے۔ کچھ استریوں پر مختلف درجہ حرارت (مثلاً °150 سے °450 تک) پچاس پچاس یا سو سو دریوں کے فرق سے لکھے ہوتے ہیں۔ جو بھی درجہ حرارت درکار ہو ڈائل کو گھما کر وہاں لے آتے ہیں۔ اس کے لیے ہر ریشے کا درجہ حرارت جاننا ضروری ہے۔ کیونکہ غلط درجہ حرارت پر استری کرنے سے نقصان ہو سکتا ہے۔ بعض استریوں پر کپڑوں کے نام مثلاً لینن، سوتی، رے آن، ریشمی، اونی اور نائیلون وغیرہ لکھے ہوتے ہیں۔ چونکہ یہ استری ہر قسم کے کپڑوں کے لیے استعمال کی جا سکتی ہے اس لیے سب سے بہتر مانی جاتی ہے۔

3- بھاپ کی استری

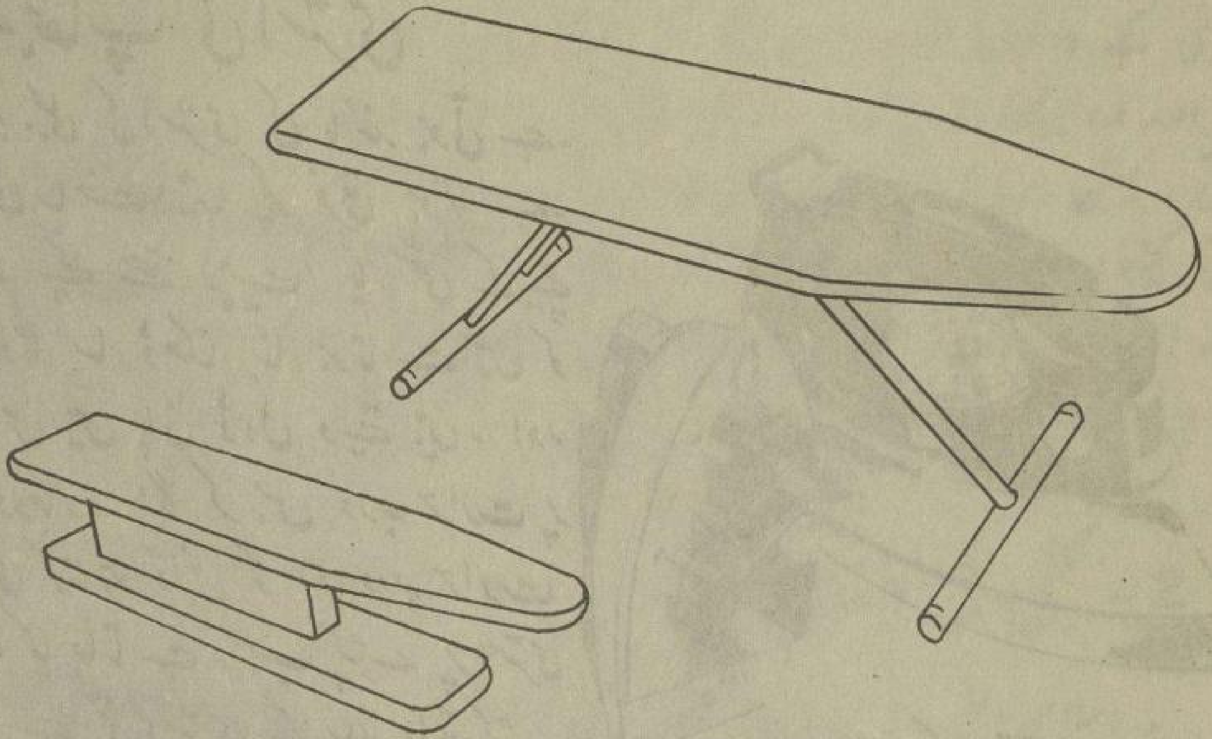


بھاپ کی استری

یہ بجلی کی استری کی مانند ہوتی ہے۔ مگر اس کی ساخت میں کچھ فرق ہوتا ہے۔ اس کے نچلے حصّے (پلیٹ) یا مٹھی کے نیچے ایک چھوٹا سا ڈھکنا بنا ہوتا ہے جس کو ہٹا کر اس میں پانی ڈال دیتے ہیں۔ اور ڈھکن دوبارہ لگا کر جس درجہ حرارت پر کپڑا استری کرنا ہو ڈائل کو اسی درجہ حرارت پر سیٹ کیا جاتا ہے۔ جب کپڑے پر استری کی جاتی ہے تو استری کے ساتھ ساتھ کپڑے کو نمی ملتی رہتی ہے۔ اس طرح کپڑوں کو نمی نہیں دینی پڑتی یعنی کام آسان ہو جاتا ہے اور قوت اور وقت کی بچت بھی ہوتی ہے۔

استری کرنے کا تختہ

عام طور پر گھروں میں استری کرنے کے لیے کوئی میز یا تخت وغیرہ استعمال میں لائے جاتے ہیں۔ لیکن میز یا تخت کی نسبت استری کرنے کا تختہ (Ironing Board) کام کو آسان بنا دیتا ہے۔ استری کرنے کا تختہ عام طور پر زمین سے ایک میٹر سے ذرا کم اُونچا، 60 سم چوڑا اور 15 میٹر لمبا ہوتا ہے۔ بائیں جانب کو ہلکی سی نوک بنائے ہوئے ہوتا ہے۔ یہ تختے بنے بنائے بھی بازار میں ملتے ہیں اور خود ناپ وغیرہ دے کر بھی بنوائے جا سکتے ہیں۔ بعض تختوں کے ساتھ بیٹھنے کے لیے سٹول بھی لگا ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ کپڑے رکھنے کے لیے خانے بھی ہوتے ہیں۔



استری کرنے کا تختہ

مختلف ریشوں سے تیار کردہ کپڑوں کی دُھلائی

کپڑوں کی مناسب دیکھ بھال اور صفائی کے لیے ضروری ہے کہ ہمیں مختلف ریشوں سے تیار کردہ کپڑوں کی خصوصیات کے بارے میں علم ہو تاکہ انھیں آسانی سے دھویا جا سکے۔ کیونکہ ہر ریشے پر پانی اور صابن کا اثر مختلف ہوتا ہے۔ اس سے کپڑے کو بھی نقصان پہنچتا ہے۔ اور اس کی مضبوطی اور چمک بھی خراب ہو جاتی ہے۔

سُوتی کپڑے

دھونے سے پہلے رنگ دار اور سفید کپڑے علیحدہ کر لیں اور انھیں علیحدہ برتنوں میں بھگوئیں۔ رنگ دار کپڑوں کے رنگ اگر کچّے ہوں تو انھیں بھگونا نہیں چاہیے بلکہ صابن کی جھاگ میں جلدی جلدی ہلکا سا مل کر دھو لیں۔ کچھ کپڑوں کے

رنگ اتنے کچے ہوتے ہیں کہ پانی میں ڈالتے ہی ان کا رنگ نکلنا شروع ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں پانی میں ایک چھوٹا چمچہ پسی ہوئی پھٹکڑی یا ایک بڑا چمچہ پسا ہوُا نمک ڈال دیں تو کپڑے کا رنگ کم نکلے گا۔

سُوتی کپڑے دھونے کے لیے عام نل کا پانی ٹھیک رہتا ہے۔ البتہ بہت گندے سفید کپڑے گرم پانی اور صابن کے محلول میں بھگوئیں تاکہ مَیل جلدی نکل جائے اور دھونے میں آسانی رہے۔ ایک تسلے میں صابن اور پانی کا محلول بنائیں جب جھاگ بن جائے تو کپڑے کو اس میں اچھّی طرح سے مَلیں۔ زیادہ میل والے حصّوں مثلاً کالر، کف، قمیض کے دامن وغیرہ پر تھوڑا سا صابن کا پاؤڈر ڈال کر اچھّی طرح سے رگڑیں تاکہ میل صاف ہو جائے۔ کپڑے کو رگڑنے کے ساتھ ساتھ دونوں ہاتھوں سے دبا دبا کر مَیل بھی نکالتی جائیں تاکہ کپڑے کا مَیل اچھّی طرح نکل جائے۔ اگر صابن کے پاؤڈر کی بجائے صابن کی ٹکیا استعمال کرنی ہو تو اس صورت میں تسلے میں اتنا پانی لیں جس میں کپڑا پوری طرح سے بھیگ جائے اور پھر اس پر صابن ملیں۔ جو حصّے زیادہ مَیلے ہوں ان پر صابن زیادہ مَلیں اور پھر کپڑے کو خوُب رگڑیں. زیادہ مَیلے حصّوں کو ہاتھ سے رگڑنے کی بجائے کپڑے دھونے کے بُرش سے بھی رگڑا جا سکتا ہے۔

جب یہ یقین ہو جائے کہ کپڑے کا مَیل اچھّی طرح سے نکل گیا ہے تو اُسے نچوڑ لیں۔ کپڑے کو دوہرا کر کے بائیں ہاتھ میں پکڑ کر دائیں ہاتھ سے مروڑیں۔ بچے ہوئے صابن میں کوئی اور مَیلا کپڑا دُھل لیں تاکہ یہ صابن ضائع نہ ہو۔ بعد ازاں تسلے کا صابن گرا کر اس میں صاف پانی لیں اور صابن والے کپڑے اس میں اچھّی طرح سے نتھار لیں۔ کپڑے کو دو تین بار صاف پانی سے نکالیں تاکہ صابن اچھّی طرح سے نکل جائے۔ (نتھارنے کے لیے اگر پہلی دفعہ گرم پانی استعمال کر لیا جائے تو صابن جلد نکل جائے گا) اگر کپڑا حسبِ منشا صاف نہ ہوُا ہو تو ایک مرتبہ پھر صابن لگا کر صاف پانی سے دھو لیں۔ یہ خیال رہے کہ صابن اچھّی طرح سے نکل جائے ورنہ سفید کپڑے استری کرنے پر پیلے ہو جائیں گے اور رنگ دار کپڑوں کے رنگ خراب ہو جائیں گے۔ نیز کپڑے میں صابن رہ جانے سے کپڑا کمزور ہو جاتا ہے۔

کپڑے دُھل جانے کے بعد اُنھیں سفید کرنے کے لیے رنگ کاٹ اور نیل استعمال کیا جاتا ہے اور باریک کپڑوں مثلاً وائل وغیرہ کے لیے کلف استعمال کی جاتی ہے۔ تاکہ کپڑے خوبصورت لگیں۔

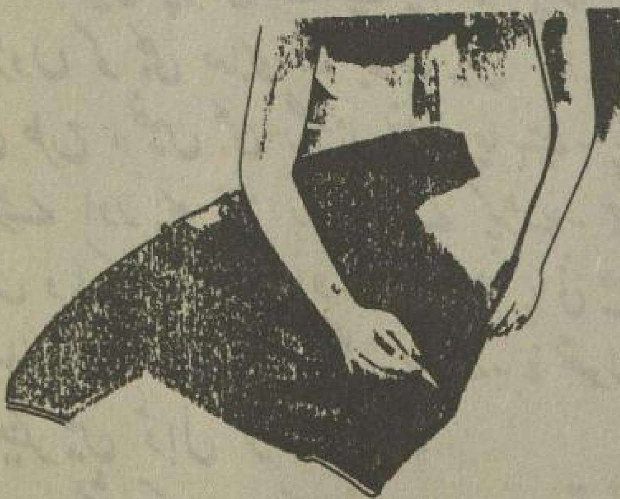
صرف سفید سُوتی اور لینن کے کپڑوں کو مزید سفید دکھانے کے لیے نیل اور رنگ کاٹ استعمال کیے جاتے ہیں مثلاً "ٹیکو"۔ اس کے لفافے پر استعمال کرنے کا طریقہ بھی دیا ہوتا ہے۔ ایک شلوار یا قمیض کے لیے تقریباً دو کلو پانی لیں۔ اس میں چائے کا آدھا چمچہ رنگ کاٹ اور تھوڑا سا نیل تھوڑے پانی میں گھول کر ڈال دیں تاکہ نیل اور رنگ کاٹ کی پھٹکیاں نہ بنیں۔ ان دونوں کو خوب اچھّی طرح تھوڑے سے پانی میں گھول کر کپڑے کو ڈبوئیں اور ساتھ ساتھ ہلاتی رہیں تاکہ نیل کپڑے پر یکساں رہے۔ (یہ دیکھنے کے لیے کہ نیل بہت زیادہ تو نہیں ہے کپڑا کا تھوڑا سا حصّہ اس میں ڈبو کر اور نچوڑ کر دیکھیں۔ اگر نیل زیادہ ہو تو اور پانی ملا کر اسے ہلکا کر لیں) پانی میں سے کپڑا نکال کر اچھّی طرح نچوڑ لیں۔

کلف سُوتی اور لینن کے لیے استعمال کی جاتی ہے تاکہ وہ اکڑ کر خوبصورت لگیں۔ ویسے تو بازار میں تیار شدہ کلف بھی مِلتی ہے لیکن وہ بہت مہنگی پڑتی ہے اس لیے کلف آپ گھر پر خود تیار کر سکتی ہیں۔ اِس کے لیے چار لٹھے کی شلواروں کے لیے ایک دیگچی میں چھ پیالی پانی لیں۔ اس میں تین بڑے چمچ اراروٹ یا میدہ گھول لیں۔ اسے درمیانی آنچ پر پکائیں اور پورا وقت لکڑی کے چمچ سے ہلاتی رہیں تاکہ پھٹکیاں نہ بن جائیں۔ کچھ دیر پکنے کے بعد کلف اُبلنے لگے گی۔ آگ دھیمی کر کے پکاتی رہیں جب تک کہ اس کا رنگ پانی کی طرح یعنی بے رنگ ہو جائے۔ اسے چمچ ہلا ہلا کر ٹھنڈا کریں تاکہ سطح پر اس کی تہ نہ جم جائے۔ بعد ازاں تھوڑے سے پانی میں ایک سے ڈیڑھ پیالی کلف ڈال کر ایک وقت میں ایک کپڑا بھگوئیں۔ اگر نیل اور رنگ کاٹ بھی ڈالنا ہو تو نیل اور رنگ کاٹ والے پانی ہی میں کلف ڈال لیں۔ کپڑے کو اچھی طرح سے نچوڑ لیں اور جھٹک کر تار پر پھیلا دیں۔ سفید کپڑوں کو بے شک تیز دھوپ میں ڈال دیں لیکن رنگ دار کپڑوں کو چھاؤں میں

مگر ہوادار جگہ پر پھیلائیں۔
کپڑے ابھی ذرا نمدار ہی ہوں تو استری کر لیں اور ہینگر میں ڈال کر یا تہ کر کے رکھ دیں۔

اُونی کپڑے

اُونی کپڑوں کی دُھلائی میں خاص احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ انھیں دھونے سے پہلے بھگویا نہیں جاتا۔ لیکن زیادہ گندے اُونی کپڑے پانچ منٹ کے لیے نل کے پانی میں بھگوئے جا سکتے ہیں۔
ہر قسم کے اُونی کپڑے نل کے پانی اور ہلکی قسم کے صابن کے جھاگ میں دھوئیں۔ کپڑے کو جھاگ میں دبائیں مگر رگڑیں نہیں۔ بہت گرم پانی استعمال نہ کریں۔ اس سے کپڑا سُکڑ کر مُجڑ جاتا ہے۔ جب کپڑا صابن کے جھاگ میں اچھی طرح صاف ہو جائے تو اسے دو تین مرتبہ صاف پانی میں سے نکالیں۔ پانی کا درجہ حرارت وہی ہونا چاہیے جو کہ صابن کی جھاگ بنانے کے لیے استعمال کیا گیا تھا۔ کپڑے کو دونوں ہاتھوں میں دبا کر پانی نکالیں اسے مروڑ کر نہ نچوڑیں۔ کپڑے کو مزید خشک کرنے کے لیے ایک موٹے تولیے یا چوہری چادر کے اُوپر پھیلا کر لپیٹ دیں۔



اُونی سویٹر اور بھاری اُونی موزے وغیرہ دھونے کے بعد سیدھی سطح پر پھیلائیں۔ اُونی سویٹر وغیرہ دھونے سے پہلے ایک کاغذ پر انھیں پھیلا کر اُن کی اصلی شکل پنسل سے بنا لیں۔ سویٹر کو زیادہ گندہ نہ کریں۔ ابھی تھوڑا ہی مَیلا ہو تو دھو لیں۔ سویٹر کو اُلٹا کر کے باقی اُونی کپڑوں کی طرح ہی دھوئیں۔ دھو لینے کے بعد پانی



سے نکالتے وقت احتیاط ضروری ہے۔ سویٹر کو دونوں ہاتھوں پر اٹھائیں تاکہ کوئی بھی حصّہ لٹکنے نہ پائے۔

سویٹر کو ایک بڑے تولیے پر پھیلا کر اور پیبیٹ کر دبائیں تاکہ سارا پانی اچھّی طرح سے نکل جائے اس کے بعد اسے کاغذ پر بنائے ہوئے خاکے پر پھیلا دیں لیکن خاکے پر پھیلانے سے پہلے اس کو سیدھا کریں۔ سویٹر کو دھوپ میں زیادہ دیر تک نہ سکھائیں اور نمدار سویٹر پر ململ کا کپڑا رکھ کر اسے استری کریں۔ بعض سویٹروں پر قدرتی بُر ہوتا ہے۔ دھونے کے بعد اسے دوبارہ نمایاں کرنے کے لیے ہلکا سا بُرش لگائیں۔



ریشمی کپڑے

ریشمی کپڑوں کے لیے نیم گرم پانی اور ہلکے صابن کا جھاگ استعمال کریں۔ ریشمی کپڑوں کو بھی صابن کے جھاگ میں دبا کر ان کا مَیل نکالا جاتا ہے۔ اُونی کپڑوں کی طرح انھیں بھی رگڑنا نہیں چاہیے۔ پہلے سفید کپڑے دھوئیں، پھر ہلکے رنگوں کے کپڑے اور پھر تیز رنگوں کے کپڑے۔ جب جھاگ مَیلا ہو جائے تو کپڑے کو ہاتھوں میں دبا کر نچوڑیں اور نیم گرم پانی میں کم از کم دو یا تین مرتبہ دھوئیں تاکہ تمام صابن کپڑے میں سے نکل جائے۔ ہاتھوں میں دبا کر پانی نکالیں۔ اور کپڑے کو ہینگر میں ڈال کر سکھائیں۔

ریشمی کپڑے ابھی نمدار ہی ہوں تو اُنھیں استری کر لیں۔ کوشش یہی ہونی چاہیے

کہ ریشمی کپڑوں کو نمی نہ دی جائے کیونکہ خشک ریشمی کپڑے کو نمی دینے سے ان پر دھبے پڑ جاتے ہیں۔ زیادہ گرم استری استعمال نہ کریں بلکہ ڈائل سیٹ کر کے استری کریں۔

سوالات

1۔ گھر کے کاموں میں والدہ کا ہاتھ بٹانا کیوں ضروری ہے؟
2۔ آپ اپنی والدہ کے ساتھ کن کاموں میں مدد دے سکتی ہیں؟
3۔ کپڑے دھونے کے مختلف مدارج لکھیں۔
4۔ آپ اپنا سُوتی سفید یونیفارم کس طرح سے دھوئیں گی؟
5۔ اُونی کپڑے دھوتے وقت کن نقاط کو مدِنظر رکھنا چاہیے؟
6۔ ہر کام کرنے سے پہلے اس کا منصوبہ بنا لینے سے کام آسان ہو جاتا ہے۔ کیونکہ؟ وضاحت کریں۔



3

گھر کی صفائی

گھر ایک ایسی جگہ ہے۔ جہاں ہمارا بیشتر وقت گزرتا ہے۔ اس لیے گھر کو بہت آرام دہ اور صاف ستھرا ہونا چاہیے۔ گھر کو خوبصورت دکھانے میں صفائی کو بہت زیادہ اہمیت حاصل ہے۔ صاف ستھرا گھر دیکھ کر سکون اور خوشی ہوتی ہے۔ اور اس میں رہنے والے افراد کی خوش ذوقی کا احساس ہوتا ہے۔

گھر کو صاف ستھرا رکھنے کے لیے روزمرہ، ہفتہ وار اور موسم بدلنے پر صفائی کی ضرورت ہوتی ہے۔

روزمرّہ صفائی

روزمرہ صفائی میں دروازوں، کھڑکیوں کی جھاڑ پونچھ، فرنیچر، قالین اور فرش وغیرہ کی صفائی شامل ہے۔ دروازوں، کھڑکیوں کو جھاڑنے کے لیے صاف کپڑا استعمال کریں اور فرنیچر کی صفائی کے لیے اگر نمدار کپڑا استعمال کریں تو اس سے گرد بالکل صاف ہو جائے گی۔ کیونکہ نمدار کپڑا گرد جلدی اُٹھا لیتا ہے۔ کھڑکیاں، دروازے وغیرہ جھاڑنے کے بعد کپڑے کو صابن سے دھو کر دھوپ میں پھیلا دیں تاکہ اگلے دن کے لیے استعمال ہو سکے۔

فرنیچر کے لیے علحدہ کپڑا استعمال کریں۔ صوفے جھاڑنے کے بعد ان کے لکڑی

والے حصے صاف کپڑے سے پُونچھیں۔
قالین صاف کرنے کے لیے ہینڈل والے بُرش استعمال کیے جاتے ہیں۔ بُرش ہمیشہ قالین کے بُر کے رُخ پھیریں۔ فرش صاف کرنے کے لیے پیلے رنگ کا باریک جھاڑو زیادہ موزوں رہتا ہے کیونکہ یہ مٹی بہت اچھی طرح اُٹھا لیتا ہے۔ فرش پر کپڑا گیلا کر کے لگائیں تاکہ جو مٹی جھاڑو سے نہ اُٹھی ہو وہ گیلے کپڑے سے صاف ہو جائے اور فرش چمک جائیں۔
روزمرہ صفائی کی ترتیب اس طرح سے ہونی چاہیے۔ جس سے آپ کے وقت اور قوت کی بچت ہو سکے۔ سب سے پہلے چیزوں اور فرنیچر وغیرہ کو ترتیب دے کر جھاڑو لگائیں پھر دروازوں اور فرنیچر کی جھاڑ پونچھ کریں اور آخر میں فرش پر گیلا کپڑا لگائیں۔ اگر آپ جھاڑو دینے سے پہلے جھاڑ پونچھ کریں گی تو آپ کو پوری صفائی کر لینے کے بعد پھر ایک مرتبہ فرنیچر اور کھڑکیاں صاف کرنا پڑیں گی کیونکہ جھاڑو دینے سے گرد دوبارہ فرنیچر اور کھڑکیوں پر جم جائے گی۔ کھڑکیوں سے گرد صاف کرنے کے لیے کپڑے سے جھاڑنے کی بجائے آہستگی سے کھڑکیوں کو پُونچھیں تاکہ دوسری چیزوں پر گرد نہ پڑے۔

ہفتہ وار صفائی

ہفتہ وار صفائی میں زیادہ تر گھر کے اندر کی صفائی شامل ہے۔ ہفتہ وار صفائی سے مراد الماریوں اور کپڑوں کی ترتیب ہے۔ سارا ہفتہ الماریوں میں کپڑے اور دیگر چیزیں بے ترتیبی اختیار کرتے رہتے ہیں کیونکہ بعض اوقات سکول کالج جانے کی جلدی میں بے احتیاطی سے کپڑے نکالے اور رکھے جاتے ہیں حالانکہ یہ دُرست نہیں۔ لہٰذا الماری سے کپڑے ہمیشہ اس طریقے سے نکالیں کہ دُوسرے کپڑوں کی ترتیب خراب نہ ہو۔ اس کے علاوہ کمروں کے جالے اُتارنا اور دیواریں جھاڑنا بھی ہفتہ وار صفائی میں شامل ہیں۔ جالے اُتارنے کے لیے ایک لمبے بانس کے آگے جالے اُتارنے والا بُرش کس کر باندھ لیں اور کونوں کھدروں میں جہاں بھی جالے لگے ہوں اس بُرش سے اُتاریں۔
عام طور پر جہاں دو دیواریں مل کر کونا بناتی ہیں وہاں پوری دیوار کے ساتھ ساتھ اور

چھت پر کونوں میں جالے لگے ہوتے ہیں۔ جس دن جالے اُتارنے ہوں یا دیواریں جھاڑنی ہوں اس دن باقی صفائی جالے اُتارنے اور دیواریں جھاڑ لینے کے بعد کریں۔ دیواریں جھاڑنے کے لیے ایک موٹی لمبی چھڑی کے آگے کپڑا باندھ لیں اور دیواروں کو جھاڑیں۔ جالے اُتارتے وقت اور دیواریں جھاڑتے وقت اپنے سر اور ناک پر دوپٹہ یا کپڑا باندھ لیں تاکہ گرد آپ کے پھیپھڑوں اور سر میں نہ جا سکے۔

سالانہ صفائی

اس میں گھر کی سفیدی کروانا، دروازوں کھڑکیوں کو پالش کرنا یا کروانا اور فرنیچر پالش کرنا شامل ہیں۔ اس کے علاوہ پُرانی ٹوٹی پھوٹی چیزوں، فالتو کتابوں، رسالوں اور اخبار وغیرہ کو علٰحدہ کر دیں تاکہ گھر میں سے تمام غیر ضروری چیزوں کو نکالا جا سکے۔ یہ سب چیزیں گھر میں بہت زیادہ جگہ گھیر لیتی ہیں اور پھر چاہے کتنی ہی صفائی کیوں نہ کی جائے گھر اتنا صاف نہیں لگتا۔ گھر میں صرف ضرورت کی چیزیں ہی موجود رہنی چاہییں اور فالتو چیزوں کو سالانہ صفائی میں نکال دینا چاہیے۔

فرنیچر کی سالانہ یا موسم بدلنے پر صفائی نہایت ضروری ہے۔ گرم چائے کی پیالی میز پر رکھنے یا بے احتیاطی سے فرنیچر استعمال کرنے سے اس پر داغ دھبے پڑ جاتے ہیں۔ آپ فرنیچر گھر پر بھی پالش کر سکتی ہیں۔ پالش بنانے کے لیے ایک بوتل میں تارپین کا تیل، السی کا تیل، اسپرٹ اور سرکہ برابر مقدار میں لے کر اچھی طرح ملا لیں۔ پُرانے کپڑے کی گدی سی بنا کر اسے فرنیچر پر لگائیں اور نرم کپڑے کے ساتھ اتنا رگڑیں کہ سطح چمک جائے۔ اسی طرح گھر میں چاندی، پیتل اور تانبے کی سجاوٹ کی چیزیں مثلاً پھولدان، ایش ٹرے، لیمپ وغیرہ ہوتے ہیں۔ موسم میں نمی کی وجہ سے بعض اوقات یہ کالے ہو جاتے ہیں۔ اور پیتل پر خاص طور پر سبزی مائل مادہ سا جم جاتا ہے۔ انھیں عموماً سال میں ایک دو بار ضرور صاف کرنا پڑتا ہے۔

پیتل یا تانبے کی چیزوں کو براسو (Brasso) سے صاف کیا جاتا ہے۔ اس کے لیے گلدان یا سجاوٹ کی جو چیز بھی صاف کرنی ہو اُسے کسی پُرانے دانتوں والے بُرش سے صاف کریں تاکہ اس کے گہرے حصّوں میں سے دُھول، گرد وغیرہ صاف

ہو جائے۔ کسی پُرانے مگر نرم سُوتی کپڑے پر براسو لگا کر اسے اس کے تھوڑے سے حصّے پر لگا کر چمکا لیں اور تھوڑا تھوڑا کر کے سارے گلدان کو صاف کر لیں۔ اسی طرح سے چاندی یا جرمن سلور کے برتنوں کو (Silvo) سے چمکایا جا سکتا ہے۔ اس کے علاوہ لیموں کے رَس سے بھی پیتل اور تانبے کی چیزوں کو چمکایا جا سکتا ہے۔

گھر کو صاف رکھنا صرف ایک شخص پر منحصر نہیں بلکہ گھر کے تمام افراد کو اس میں برابر کا شریک ہونا چاہیے۔ ہر فرد کو اپنی چیزیں مناسب جگہ پر رکھنی چاہییں۔ سکول سے آ کر جوتے اور کپڑے بدلتے وقت انھیں ان کی جگہ پر رکھا جائے۔ کتابوں کا بستہ اور ٹفن وغیرہ بھی مخصوص جگہوں پر رکھے جائیں۔ اس کے علاوہ گھر کا کوڑا کرکٹ پھینکنے کا مناسب انتظام ہونا چاہیے۔ باورچی خانے کا کوڑا اور چھلکے وغیرہ پھینکنے کے لیے ایک علٰحدہ ٹوکری یا ڈبا ایسی جگہ پر رکھیں جو کہ گھر میں آنے جانے والے مہمانوں کے سامنے نہ ہو اور باورچی خانہ کے اندر یا نزدیک ہی ہو۔ باورچی خانے کا کوڑا اکثر چائے کی پتی کی وجہ سے گیلا ہو جاتا ہے جس سے ٹین وغیرہ کے ڈبوں کے تلے جلد گل جاتے ہیں اور ڈبے بے کار ہو جاتے ہیں۔ اس لیے بہتر ہے کہ کوڑا کرکٹ ڈالنے کے لیے پلاسٹک کی بڑی سی ڈھکنے والی بالٹی اس مقصد کے لیے استعمال میں لائی جائے۔ پلاسٹک کی بالٹی استعمال کرنے کے دو فائدے ہیں۔ ایک تو اس سے تلا نہیں گلے گا اور دوسرے ڈھکنا اُوپر رکھنے کی وجہ سے مکھیاں جمع نہیں ہوں گی۔ کمروں میں بھی کاغذ وغیرہ پھینکنے کے لیے چھوٹے خوبصورت ٹین کونوں میں رکھ دیے جائیں۔ یہ ٹین ڈالڈا کے ڈبے کے گرداگرد کوئی خوبصورت پرنٹ کا کاغذ گوند سے چپکا کر بنائے جا سکتے ہیں۔

الغرض یہ کہ گھر چاہے چھوٹا ہو بڑا، ہمیشہ صاف ستھرا اور قرینے سے آراستہ ہی پسند کیا جاتا ہے۔ اس لیے اس کی صفائی کی طرف خصوصی توجّہ دینا ضروری ہے۔

سوالات

1- گھر کو صاف رکھنے کے لیے آپ کیا کیا تدابیر اختیار کریں گی؟
2- اگر فرنیچر گندا ہو جائے تو اس کو آپ کس طرح سے پالش کریں گی؟
3- گھر اور گھر کی دیگر چیزوں کی صفائی کی کیا اہمیت ہے؟
4- روزمرہ صفائی کا طریقہ تفصیل سے بیان کریں۔

تیار کردہ: پنجاب ٹیکسٹ بک بورڈ منظور کردہ محکمہ تعلیم
حکومت بلوچستان بطور واحد نصابی کتاب برائے مدارس صوبہ بلوچستان
بمطابق نوٹیفیکشن نمبر 2-7/79-E-Academic مورخہ 25 ستمبر 1989
نظر ثانی شدہ نیشنل ریویو کمیٹی وفاقی وزارت تعلیم حکومت پاکستان

قومی ترانہ

پاک سرزمین شاد باد کشورِ حسین شاد باد
تو نشانِ عزمِ عالی شان ارضِ پاکستان
مرکزِ یقین شاد باد

پاک سرزمین کا نظام قوّتِ اخوّتِ عوام
قوم، ملک، سلطنت پائندہ تابندہ باد
شاد باد منزلِ مراد

پرچمِ ستارہ و ہلال رہبرِ ترقّی و کمال
ترجمانِ ماضی شانِ حال جانِ استقبال
سایۂ خدائے ذوالجلال

1684
سیریل نمبر

کوڈ نمبر: HE-VII/...

سال اشاعت	ایڈیشن	تعداد	قیمت
2004	I	2000	13.00